Editorial

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger
in der Hansestadt und im Landkreis Lüneburg,

Erwachsenenbildung hat Konjunktur.
Mit Bildung werden zahlreiche gesellschaftliche Themen bearbeitet, sie sollen möglichst mit Bildung gelöst werden - Schulabbrecherquote reduzieren, Fachkräftemangel beseitigen, Migranten integrieren, Bürgerengagement und Freiwilligenarbeit fördern, Demokratie stärken, Energiewende herbeiführen, etc.

Aber so einfach ist es nicht. Veränderungen in der Familie, in Unternehmen, in Behörden und Verwaltungen, im alltäglichen Umgang miteinander erfordern eine Weiterentwicklung der beteiligten Menschen. Bildung kann man nicht verordnen, Bildung und damit Veränderung muss man wollen.
Sich zu verändern ist aber nicht immer leicht. Es setzt ein eigenes Ziel voraus. Nur derjenige, der lernen, der sich verändern will, kann dies auch. Sich zu verändern funktioniert am ehesten, wenn ich neue Sichtweisen aufnehme. Am besten gelingt dies nur im Austausch mit Anderen. Und es gelingt nur, wenn ich Neues lerne. Und da sind Sie in der Volkshochschule genau richtig.

Wir verfolgen dabei im Verbund mit den anderen 940 Volkshochschulen in Deutschland folgendes Konzept:

- Wir bieten ein umfassendes Bildungsangebot (allein 882 Kurse und Lehrgänge im aktuellen Programmheft).
- Wir sind kommunal verankert und stärken hier den Lebens- und Wirtschaftsstandort in der Hansestadt und im gesamten Landkreis Lüneburg.
- Wir sind verlässlich, überparteilich, nicht konfessionell gebunden, wir sind ausschließlich dem Gemeinwohl verpflichtet.
- Wir wirken dem Auseinanderdriften der Gesellschaft entgegen, indem wir alle Bürgerinnen und Bürger, teils mit gezielten Programmen, ansprechen.
- Wir arbeiten kostengünstig und erbringen ein Vielfaches dessen, was wir kosten.
- Wir sind innovationsfreudig und dem Prinzip des lebenslangen Lernens verpflichtet.
- Wir greifen aktuelle gesellschaftliche Themen auf.

Die 671 Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschule sind hoch motiviert, weil sie es in der Erwachsenenbildung mit Menschen, also mit Ihnen, zu tun haben, die wirklich etwas dazu lernen wollen. Das macht die Arbeit angenehm.
Das gesamte Team der VHS REGION hat Sie motivieren können, Lehrgänge und Kurse der VHS REGION Lüneburg zu besuchen. Das freut uns.

Und damit sind wir wieder bei der Konjunktur, nicht im engeren wirtschaftlichen Sinn, aber wir sind doch dran an den Themen, die die Menschen in der Hansestadt und im Landkreis Lüneburg bewegen.

Stöbern Sie im vhs.magazin auf den Seiten 8 – 20 zu welchen Themen wir handeln. Beachten Sie z. B. die Vorträge von Herrn Dr. Stierl und Herrn Reers zum Thema der Zunahme der psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft.
Beachten Sie unsere 85 beruflich qualifizierenden Lehrgänge (mit Abschlüssen) oder die Kurse in den Bereichen Kommunikation, Sprachen, Gesundheit, Kultur, Wirtschaft, EDV, Alphabetisierung/Schulabschlüsse.

Wir sind zwar vornehmlich eine Erwachsenenbildungsorganisation, aber wir gehen auch auf die Interessen der Kinder und Jugendlichen ein, denen sie in der Schule nicht nachgehen können, in der Rubrik „Junge VHS“.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Durchsicht des Programmheftes, melden Sie uns Ihre Anregungen und positive wie negative Kritik, so können wir gemeinsam lernen.

Ihr

Gerhard Cassens
Leiter

Anmeldung für alle Kurse: vhs.kundencenter! Siehe Seite 6/7

vhs Inhalt

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

Vorwort 1
vhs.team 4
vhs.kundencenter 6
Das neue vhs.magazin 8

Beruf und Qualifizierung 21
Trialog 22
Staatlich geprüfte Pflegeassistenz 26
Heilerziehungspfleger/in 26
Praxisanleiter/in 26
Staatlich anerkannte/r Altenpfleger/in 26
Haushaltsassistent/in und Alltagsbegleiter/in 27
Sozialmanager/in Betreutes Wohnen 27
Lehrgänge im Gesundheitsbereich 27
Coaching-Ausbildung 28
Fortbildung Führungs- und Leitungskompetenz 28
Vortragsreihe zur Coaching-Ausbildung 29
Deutsche Gebärdensprache 30
Projektmanagement 30
Arbeits- und Lerntechniken 30
Vortrag und Präsentation 30
Moderation und Kommunikation 31
NLP 32
NLP-Ausbildung 33
Ausbildung Lerncoach 34
Ausbildung Lerntrainer 34
Wirtschaft und EDV 35
Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem 36
Finanzbuchhalter/in (VHS) 36
Fachkraft Lohn und Gehalt 37
Fachkraft Personal- und Rechnungswesen 38
bDSB - Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r 38
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit 38
Arbeitstechniken und Sekretariat 39
NEU-STARTEN in den Beruf - für Frauen 40
Bewerbungspraxis 41
EDV für Frauen 42
NEXT - externe Personalentwicklung 44

EDV und Medien 45
Lehrgangssystem PC-Systembetreuer/in 46
Einstieg in die EDV 46
Europäischer ComputerPass Xpert 46
Betriebssystem Apple MAC 47
Internet 48
Soziale Netze 48
Tastaturschreiben 48
Microsoft Office 48
Microsoft Word 49
Microsoft EXCEL 50
OpenOfficeCalc 50
Microsoft ACCESS 52
Microsoft PowerPoint 52
Microsoft Project 53
Microsoft OUTLOOK 53
Programmieren 53
CAD 53
Bildbearbeitung 53
Grafik | Design 54
Webdesign 54
Günstige Software 56

Sprachen lernen 57
Einbürgerungstest 60
Zertifikat Deutsch B1 60
Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 60

Deutsch als Fremdsprache 61

Deutsch
Elementare Sprachverwendung A1/A2 61
Selbstständige Sprachverwendung 61
Grammatik 62

Kinder Hollerbusch

Die flexible Kinderbetreuung in Lüneburg

Willkommen

Das Kinderhaus Hollerbusch ist eine Erlebnisstätte in Lüneburg für Kinder im Alter von acht Monaten bis zehn Jahren. Bei uns können Sie die Zeiten, in denen Sie die Kinderbetreuung in Anspruch nehmen wollen, flexibel wählen, z.B. stunden-, tage- und wochenweise.

Spontan oder regelmäßig: Bringen Sie Ihr Kind mit gutem Gefühl zu uns, z.B. wenn ...

- Ihre regelmäßige Betreuung ausfällt oder Sie selbst krank sind.
- Sie neu in Lüneburg sind und noch keinen Kita-Platz haben.
- Sie den Wiedereinstieg in den Beruf wagen.
- Sie einfach mal etwas Zeit für sich brauchen.
- Sie lieber ohne Kind einen Termin wahrnehmen möchten.
- Sie freiberuflich arbeiten und wechselnden Betreuungsbedarf haben.
- Sie Ihr Kind langsam auf den Kindergarten vorbereiten wollen.
- Sie Ihr Kind nach Kindergarten oder Schule gut aufgehoben wissen wollen.

Kinderhaus Hollerbusch, Hindenburgstr. 104
21335 Lüneburg • Tel.: 04131-33373
www.kinderhaus-hollerbusch.de

Ihr kompetenter Partner in Sachen Immobilien

Rufen Sie uns an!
Tel. 04131 288-0

Sparkasse Lüneburg

Beratung und Verkauf: Immobiliencenter
An der Münze 4-6, 21335 Lüneburg
www.sparkasse-lueneburg.de

OTTO & OTTO
Rechtsanwälte

SABINE BARBARA OTTO — RECHTSANWÄLTIN — Arbeits-, Familien- u. Mietrecht

DR. HANS-HERMANN OTTO — RECHTSANWALT — Bank-, Gesellschafts- u. Immobilienrecht

Am Sande 15 • 21335 Lüneburg • Telefon 0 41 31/22 44 930 • Telefax 0 41 31/22 44 940
www.otto-lueneburg.de

Anmeldung für alle Kurse: vhs.kundencenter! Siehe Seite 6/7

Kompetente Sprachverwendung 62
Deutsch für den Beruf 63
Besondere Angebote 63
Interkulturelle Kompetenz 63

Englisch 63
Beratungstermine Englisch: 15-18 Uhr 63
Elementare Sprachverwendung 63
Englisch mit Muße 64
Fortgeschrittene Anfänger/innen 65
Selbstständige Sprachverwendung 66
Refresher-Kurse 67
Preparatory Courses for Certificates in English 67
Andere Zertifikate 67
English for Profession and Business 68
Konversations-, Literatur und Auffrischungskurse 68
Bildungsurlaub 70
Intensiv-Wochenkurse 71
Besondere Angebote 71

Spanisch 71
Elementare Sprachverwendung 71
Fortgeschrittene Anfänger/innen 73
Spanisch mit Muße 73
Selbstständige Sprachverwendung 74
Konversationskurse 74
Wochenendkurs 75
Spanisch für den Beruf 75
Bildungsurlaube 75
Zertifikate 75
AMISTAD e. V. Lüneburg 75
Encuentros 75
AMISTAD Stammtisch 75

Chinesisch 76
Französisch 76
Italienisch 79

Andere Sprachen 82
Arabisch 82
Dänisch 82
Finnisch 83
Isländisch 83
Japanisch 83
Latein 84
Neugriechisch 84
Neuhebräisch 84
Niederdeutsch 84
Niederländisch 84
Norwegisch 84
Polnisch 85
Portugiesisch 85
Russisch 85
Schwedisch 86
Tschechisch 86
Türkisch 86

Grundbildung/Schulabschlüsse 87
Lesen und Schreiben 88
Rechnen: Zahlen im Alltag 88
Neue deutsche Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik 89
Schulabschlüsse 89
Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung 90

Gesundheit 91
Gesundheit auf Reisen 92
Fortbildungen | Lehrgänge 92
Yoga in Lüneburg 94
Yoga im Landkreis 95
Qi Gong | Tai Chi 98
Feldenkrais | Atemarbeit | Eutonie® 99
Entspannungsmethoden 100
Massagetechniken 102
Rücken | Wirbelsäule | Beckenboden 103
Pilates 104
Fitness 106
Walken | Laufen 107
Aqua Fitness | Schwimmen 107
Tanz 108
Selbstschutz 109
Alternative Heilkunde | Methoden 109
Tiergesundheit 112
Gesunde Umgebung 112
Ernährung und Kochen 112

Kultur und Gesellschaft 115
Umgang mit sich und anderen | Theaterspiel 116
Eltern und Kinder 116
Rechtsfragen 116
Philosophie | Geschichte | Politik | Religion 117
Kunst | Literatur | Musik 118
Gesang | Tanz | Theater 119
Malen | Zeichnen | Grafik | Kalligrafie 122
Fotografie 125
Technik | Motorsägenführerschein 127
Garten und Natur 127
Nähen | Handarbeiten | Filzen 128
Goldschmieden 130
Speckstein | Töpfern 131
Exkursionen | Reisen | Wein 131
Werken | Bastelkurse | Spiele 133

Junge VHS 135
EDV und Medien 137
Gesundheit|Ernährung 137
Umgang mit sich und anderen 138
Werken | Basteln | Spiele | Musik 138
Sprachen 139

KUNSTSCHULE IKARUS 141

Lerngeneration 50Plus 143
Gedächtnistraining | Gesprächsrunden 144
Vortragsreihe 144
Tanz für Senioren 146
Kultur und Gesundheit 146
EDV und Medien 147
Sprachen 149
Englisch mit Muße 149
Spanisch mit Muße 150
Chinesisch mit Muße 150
Französisch mit Muße 150
Italienisch mit Muße 151

Alle Kurse im Landkreis 153

Anhang 157
So melden Sie sich an
Öffnungszeiten 158
So finden Sie uns 158
VHS erneut qualitätstestiert
Inserentenverzeichnis 159
Allgemeine Geschäftsbedingungen 160

Haus Schnede
Ein besonderer Ort für ...
• Hochzeiten und andere Feste
• Tagungen, Seminare, Workshops
• Events vieler Art
21376 Salzhausen • Telefon (04172) 96 16 12
buero@haus-schnede.de • www.haus-schnede.de

Geschäftsführer

Peter Koch
Erster Stadtrat
Hansestadt Lüneburg

Leiter der
VHS REGION Lüneburg

Gerhard Cassens
0 41 31 / 15 66 - 100
gerhard.cassens@vhs.lueneburg.de

VHS-Programm
Kultur und Gesellschaft
Stellvertretender Leiter

Peter Böhnke
0 41 31 / 15 66 - 102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de

VHS-Verwaltung
Kaufmännische Leiterin

Nicole Jaehnke-Endesfelder
0 41 31 / 15 66 - 124
nicole.jaehnke-endesfelder@vhs.lueneburg.de

Integration und
Sprachen

Birgit Borchert
0 41 31 / 15 66 - 125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Gesundheit, Sprachen

Martina Müller
0 41 31 / 15 66 - 113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

Beruf, Kommunikation,
EDV, Projekte

Karin Friedrich
0 41 31 / 15 66 - 104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de

Schulabschlüsse
Alphabetisierung

Stefanie Voß-Freytag
0 41 31 / 15 66 - 116
stefanie.voss-freytag@vhs.lueneburg.de

Leitungsassistenz
Sachbearbeitung Pädagogik

Helga Buß
0 41 31 / 15 66 - 101
helga.buss@vhs.lueneburg.de

Leiter Kundenservice
Organisationskoordinator

Jan-Peter Stolze
0 41 31 / 15 66 - 122
jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Rabea Grimm
0 41 31 / 15 66 - 121
rabea.grimm@vhs.lueneburg.de

Koordination
Außenstellen

Isabel Gerstl
0 41 31 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Prüfungszentrum Sprachen
und Integration

Regina Haas
0 41 31 / 15 66 - 126
regina.haas@vhs.lueneburg.de

Buchhaltung
Finanzen

Ramona Herbst
0 41 31 / 15 66 - 124
ramona.herbst@vhs.lueneburg.de

Buchhaltung
Finanzen

Nicole Schimmelpfennig
0 41 31 / 15 66 - 124
nicole.schimmelpfennig@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Meike Hofmann
0 41 31 / 15 66 - 120
meike.hofmann@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Wilfried Bergmann
0 41 31 / 15 66 - 0
vhsinfo@vhs.lueneburg.de

Hausservice und
techn. Betreuung

Evgenij Fischer
0 41 31 / 15 66 - 0
vhsinfo@vhs.lueneburg.de

Die VHS REGION Lüneburg ist eine Einrichtung der Bildungs - und Kultur gemeinnützige GmbH Hansestadt Lüneburg/Landkreis Lüneburg

Unsere Außenstellenleiter/innen
Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

② Adendorf

Heike Gratzke
Tel.: 0 41 31 / 18 04 41 (bis 14.00 Uhr)
heike.gratzke@vhs.lueneburg.de

③ Amelinghausen

Edeltraut Bottner
Tel. 0 41 32 / 77 21
edeltraut.bottner@vhs.lueneburg.de

④ Bardowick

Anna-Lena Schmidt
Tel. 0 41 31 / 12 01 70
anna-lena.schmidt@vhs.lueneburg.de

⑤ Bleckede

Jürgen Schulze
Tel. 0 58 52 / 977 - 15 (tagsüber)
juergen.schulze@vhs.lueneburg.de

⑥ Dahlenburg

Sabine Böttcher
Tel.: 0 58 51 / 7380
sabine.boettcher@vhs.lueneburg.de

⑦ Gellersen

Inge Prüser-Winkel
Tel.: 0 41 31 / 60 61 00 AB
inge.prueser@vhs.lueneburg.de

⑧ Ilmenau

Katharina Esther Gottschling
Tel. 0 41 31 / 40 74 64
katharina.gottschling@vhs.lueneburg.de

⑨ Neuhaus

Dieter Hublitz c/o Isabel Gerstl
0 41 31 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

⑩ Ostheide

Marita Betzenberger
Tel. 0 41 37 / 80 08-0
marita.betzenberger@vhs.lueneburg.de

⑪ Scharnebeck

Karl-Heinz Herz
c/o Frau Schultz Tel.: 0 41 36 / 907 - 28
karl-heinz.herz@vhs.lueneburg.de

Projektmitarbeiter/innen | Sozialpädagogische Begleitung

Regina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 114
regina.müller@vhs.lueneburg.de

Nicole Gummert
0 41 31 / 15 71 - 315
nicole.gummert@vhs.lueneburg.de

Stefan Baumann
0 41 31 / 15 66 - 112
stefan.baumann@vhs.lueneburg.de

Claudia Hunger
0 41 31 / 7 27 75 59
claudia.hunger@vhs.lueneburg.de

Andreas Pauls
0 41 31 / 15 71 - 316
anreas.pauls@vhs.lueneburg.de

Jörg Gerdesmann
0 41 31 / 15 71 - 316
joerg.gerdesmann@vhs.lueneburg.de

Sebastian Dietz
0 41 31 / 872 17 16
sebastian.dietz@vhs.lueneburg.de

Cavidan Özdemir
0 41 31 / 15 66 - 127
cavidan.oezdemir@vhs.lueneburg.de

Sabine Eichhorn
0 41 31 / 15 66 - 107
sabine.eichhorn@vhs.lueneburg.de

Anett Kosmalski
0 41 31 / 15 66 - 106
annett.kosmalski@vhs.lueneburg.de

vhs.kund

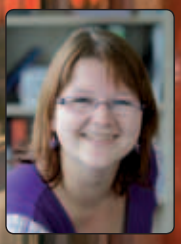
Das **vhs.kundencenter** in der Haagestr. 4 ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die VHS REGION Lüneburg und unsere Angebote.

Bei uns können Sie sich telefonisch, per Fax und auch per Email anmelden, sowie Teilnahmebescheinigungen anfordern und allgemeine Informationen erhalten.

Herr Stolze

jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de

Frau Grimm



rabea.grimm@vhs.lueneburg.de

Frau Gerstl

isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Frau Hofmann

meike.hofmann@vhs.lueneburg.de

Öffnungszeiten:

Vom 22.08. bis 09.09.11	Montag	08.30 bis 18.00 Uhr
	Dienstag bis Donnerstag	08.30 bis 17.00 Uhr
	Freitag	08.30 bis 14.00 Uhr
Vom 12.09. bis 06.01.12	Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
	Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	Montag bis Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr
Herbstferien	vom 17.10. – 29.10.11	
Weihnachtsferien	vom 23.12.11 – 04.01.12	

lencenter

0 41 31. 15 66 – 0

– 121

– 122

– 120

– 119

Fax: 0 41 31. 15 66 – 150

Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de

www.vhs.lueneburg.de

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

vhs.aktuell

Alle Kurse
im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Kulturelle Vielfalt
beim Tag der Polizei
am 28. August

Internationales
Frauenfrühstück in
Kaltenmoor

„Das kenn ich …“
Sprichwörter aus
aller Welt

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.integration

SPRICHWÖRTERPROJEKT

„Das kenn ich…“

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ oder „You can’t teach an old dog new tricks“. Sprichwörter sind in vielen Kulturen bekannt und ähneln manchmal einander auf erstaunliche Weise. Andere wiederum drücken dasselbe aus, jedoch mit vollkommen unterschiedlichen Worten. Trotz unterschiedlicher Sprache oder Kultur gibt es gemeinsame Lebensweisheiten und Erfahrungsschätze. Dies stellten die über 60 Migranten/innen fest, die an dem Sprichwörterprojekt „Das kenn ich…“ der VHS, des Diakonieverbandes Lüneburg und der AWOSoziale Dienste teilnahmen. Sie trugen Sprichwörter aus den verschiedensten Kulturen und Herkunftsländern zu den Themen Gesundheit, Religion, Natur, Mann und Frau, Eltern und Kindern und vielen weiteren zusammen. Die Sprichwörter werden in einer Broschüre und in einem Kalender veröffentlicht. Verkauft wird der Kalender zum Beispiel beim Fest der Kulturen am 28. August beim Tag der Polizei auf der Hude.

Integration durch VHS-Kurse

Wenn Zuwandernde Deutsch lernen

vhs.integration

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

Verständigung zwischen den Kulturen

Warum ist es unhöflich, in Japan seinem Gesprächspartner ein direktes „Nein“ zu sagen? Und warum gilt es in Frankreich als üblich, zu einer Einladung nicht auf die Minute pünktlich zu erscheinen?

Wer erfolgreich in und mit verschiedenen Kulturkreisen umgehen möchte, muss diese verstehen können. In vielen Arbeitsbereichen wie der Wirtschaft, Gesundheits- und Pflegeberufen oder der pädagogischen Arbeit ist dieses Verständnis und das kultursensible Agieren eine wichtige Voraussetzung für fachlich und menschlich angemessenes Handeln. Die VHS REGION Lüneburg vermittelt mit dem

FEST DER KULTUREN

Kulturelle Vielfalt beim Tag der Polizei am 28. August.

Die Polizeidirektion Lüneburg begeht ihren alljährlichen Tag der offenen Tür in diesem Jahr am 28. August gemeinsam mit dem Fest der Kulturen, das vom Lüneburger Integrationsrat organisiert wird. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Region Lüneburg mit Sicherheit für alle!“ Die Polizei möchte insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund auf die Arbeit der Polizei aufmerksam machen und zu Bewerbungen ermuntern. Bei dem Fest wird eine bunte Mischung internationaler Spiele, Spezialitäten, Musikrichtungen usw. geboten, dazu gibt es Vorführungen der Hunde- und Reiterstaffel, der Wasserschutzpolizei und Infostände weiterer Organisationen wie der Feuerwehr, des THW, des ADAC uvm. Auch die VHS REGION Lüneburg wird mit einem Stand vertreten sein, über ihre Kurse „Deutsch als Fremdsprache“, das Angebot von Einwanderungstests und andere Aspekte ihrer Integrationsarbeit informieren. Auch der Sprichwörter-Kalender (siehe oben), ein Projekt mit Migranten/innen, wird hier verkauft.

IPHONE UND CO.
vhs.lueneburg.de

Montagvormittag, 10 Uhr 30, Kalandstraße 31 im „vhs. haus der Sprachen und Kulturen“: in dem gemütlichen Unterrichtsraum unter dem Dach des historischen Hauses sitzen zwölf junge Frauen und Männer aus zehn verschiedenen Nationen und pauken die deutsche Sprache. Sie stammen aus dem Iran, Russland, Bosnien oder China und nehmen seit Januar 2011 an einem Integrationskurs teil, der per Gesetz seit 2005 für Zugewanderte vorgesehen ist.

An diesem Morgen unterrichtet Sonja Lobitz, eine der drei im Kurs tätigen Kursleiterinnen. Von den Fotogeschichten des Sprachheftes, das verschiedene Situationen im deutschen Alltag durchspielt, leitet Lobitz über zur Landeskunde. Die Nordsee und das Watt sind dran. „Wo kann man gut surfen?“ will sie wissen. „Im Internet“, entgegnet Mohsen, 29, aus Palästina stammend, halb fragend, halb lachend. Spaß im Kurs muss sein, insgesamt ist die Atmosphäre jedoch konzentriert und ruhig, die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig, wenn jemand nach Worten sucht, um etwas zu erklären. „Das Gros der Schülerinnen und Schüler ist motiviert“, bestätigt Lobitz, die wie alle anderen Kursleitenden im Bereich Integration die Zulassung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zur Durchführung der Kurse hat.

Die meisten der Kursteilnehmer werden vom Jobcenter, der Ausländerbehörde und dem BAMF geschickt. Die VHS REGION Lüneburg führt seit 2005 die Integrationskurse wie die anderen bundesdeutschen Volkshochschulen im Auftrag des Bundesamtes durch und bietet den Zugewanderten Unterstützung von A bis Z: vom „Ankommen“ in der VHS, über die Antragstellung und Beratung, auch in puncto Finanzierung, den Einstufungstest, die Kursdurchführung bis hin zum Ausstellen des begehrten Sprachenzertifikates ist die VHS Rund-um-Partnerin für die Integrationswilligen. Ein Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtstunden, ein Alphabetisierungskurs sogar 900 Stunden. Hinzu kommen noch 45 Stunden für den Orientierungskurs, in dem die Kursleitenden u.a. deutsche Geschichte unterrichten. „Ich möchte in dem Kurs zeigen, dass Deutschland mit dem Grundgesetz, Sozialstaat und der Gewaltenteilung viele Schätze hat“, erklärt Sonja Lobitz ihren Unterrichtsansatz. Ihren Schülerinnen und Schülern gefällt die Unterrichtsweise. „Wir fühlen uns wohl in dem Kurs“, bekräftigen Moshen und seine Mitschülerin Hadijat aus Tschetschenien. „Der Unterricht macht Spaß, unsere Lehrerinnen sind sehr nett und geduldig und zeigen uns mit Händen und ‚Beinen‘, wenn wir etwas nicht verstehen.“ Beide sehen den Kurs als Teil ihrer Integration, deren Gelingen sie ebenso realistisch wie zielorientiert einschätzen.

Mohsen, ausgebildeter Sportlehrer, möchte zunächst in Deutschland als Physiotherapeut arbeiten und strebt nach Beendigung seines jetzigen Kurses einen weiteren Sprachkurs zur Erlangung des B2-Zertifikats an. Dieses Sprachniveau wird zur Ausübung eines Berufes in Deutschland vorausgesetzt. Mohsens jetziger Integrationskurs endet im Oktober bei erfolgreich bestandener Prüfung mit einem Zertifikat des Niveaus B1.

Die 38 Jahre alte Hadijat arbeitet bereits, möchte aber ihr Deutsch ebenfalls weiter verbessern. „Damit meine Söhne mich nicht mehr auslachen“.

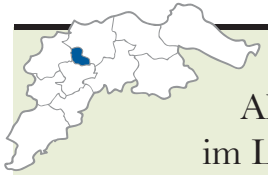
Um in ihrem erlernten Beruf als Rechtsanwältin arbeiten zu können, sei es aber noch ein weiter Weg: “Da muss ich noch viel lernen.“

modular aufgebauten Lehrgang „Xpert Culture Communication Skills“ wichtige Schlüsselqualifikationen zur Verständigung zwischen und mit den Kulturen. Ein Basis-, Professional- und ein Master-Modul behandeln grundlegende Themen und Techniken des interkulturellen Lernens. Die Teilnahme an einer Prüfung zum Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Professional“ ist möglich. Weitere Informationen gibt es auf S. 63 und bei **BIRGIT BOCHERT**, Tel.: 0 41 31/15 66 125.

Internationales Frauenfrühstück

Das Internationale Frauenfrühstück richtet sich an einheimische Bürgerinnen und Migrantinnen unabhängig vom Alter, der Nationalität und dem Aufenthaltsstatus. Neben der Begegnung der Frauen geht es auch um jeweils gemeinsam erarbeitete, am Alltag orientierte Themen. In ungezwungener Atmosphäre bekommen die Frauen so Zugang zu den Angeboten der unterschiedlichen Einrichtungen im Stadtteil. Die Zusammenarbeit mit Referentinnen z.B. aus Schulen, Kindergärten und weiteren Einrichtungen, aber auch mit verschiedenen Beratungsstellen ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Ebenso werden aktuelle Themen aufgegriffen wie z.B. Zuwanderungsgesetz oder Bleiberecht u.ä. sowie die damit verbundenen Veränderungen. Jeweils einmal im Monat (außer in den Ferien) findet das Frauenfrühstück im Stadtteil Kaltenmoor statt.

WEITERE INFORMATIONEN:
Birgit Borchert
04131/1566125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Kultur und Gesellschaft
Kulturelle Bildung ab Seite 115

Junge Volkshochschule
JVHS ab Seite 135

Kunstschule Ikarus
Ab Seite 139

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.Ausstellungen

Räume und Landschaften

FOTOGRAFIEN VON NICOLAI STEPHAN 01.09. BIS 30.09.2011

NICOLAI STEPHAN wurde 1970 in Hamburg geboren und studierte dort Visuelle Kommunikation an der Hochschule für Bildende Künste. Seit drei Jahren lebt und arbeitet er als freier Künstler und Fotograf in Lüneburg. Der Schwerpunkt seiner Fotografien liegt auf Naturräumen und Innenarchitektur, die er aus einem konstruktivistischen Blickwinkel heraus abbildet. „Als Kind habe ich mir manchmal vorgestellt, dass der Fußboden die Zimmerdecke ist und andersherum. Ich wusste, dass es nicht so ist, wollte es aber glauben können und mich für einen kurzen Moment täuschen lassen. Die Dinge verloren ihre Bedeutung und ich stellte mir vor, alles könnte auch ganz anders sein. Es machte Spaß, den Dingen eine andere Funktion „anzuphantasieren“ bzw. sie ihnen zu rauben. Plötzlich wurde die ganze Welt abstrakt. Ganz ähnlich versuche ich in meinen Fotos, die abgebildete Welt auf ihre Formen, ihre graphischen Bestandteile zu reduzieren. Wir erkennen zwar etwas auf dem Foto, müssen uns aber eingestehen, dass es sich nur um ein Papier mit darauf aufgebrachten Flächen und Linien handelt. Es ist eine distanzierte Sicht auf die Welt, in die zwar alles hineingehört, was uns umgibt, in der aber trotzdem alles sinnfrei werden kann. Auch wenn man eigentlich weiß, wofür die abgebildeten Dinge da sind, bzw. was

„Entwicklung, Lernen und Kultur“ hat nun den Fokus auf die kulturelle Aussagekraft von Kinderzeichnungen gelegt. Und entgegen der noch weit verbreiteten Annahme, dass Kinder überall auf der Welt mehr oder weniger in der gleichen Art und Weise malen, konnten in Kinderzeichnungen sehr deutliche Unterschiede im kulturellen Selbstbild festgestellt werden.

Eine Wanderausstellung der *nifbe*-Forschungsstelle zeigt die prägnanten Unterschiede bei den Zeichnungen städtischer deutscher Mittelschicht-Kinder und kamerunischer Kindern aus bäuerlich geprägten Familien auf. Die Größe der Personendarstellung hat sich als ein robuster Indikator für verschiedene kulturelle Modelle gezeigt:

So malen sich Kinder aus Kamerun auf einem großen Blatt Papier selber verschwindend klein und ohne Gesicht, während gleichaltrige deutsche Kinder sich groß und mit ausgeprägten Gesichtsmerkmalen zeichnen. Werden die Personen mit größerer Höhe und Breite dargestellt, ist das Ausdruck eines sozial eher unabhängigen und autonomen Selbstbildes. Bei kleinerer Höhe und Breite ist es Ausdruck eines sozial vernetzten Selbst-

zu sehen ist. Diesen entrückten Blick auf Etwas versuche ich mit Hilfe der Fotografie zu fixieren.“ (*Nicolai Stephan*)

„Menschen und Projekte“

EIN BLICK NACH AFRIKA UND LATEINAMERIKA. 07.10. – 04.11.2011

Vernissage am 07.10.2011 um 18 Uhr in der vhs.halle mit Dr. iur. Dipl. ök. **JORGE GUERRA GONZÁLEZ** und Dipl. Ing. agr. **REINHARD ROSS**. Ana María Muñoz berichtet in der Midissage zum Projekt der Mapuche in Chile. Einen kleinen Einblick in die Entwicklungszusammenarbeit in Afrika und Lateinamerika gewährt die Fotoausstellung des International Non-Profit Networks (INPN e.V.). Den Auftakt der Vernissage bildet ein medialer Eröffnungsabend, der mit interessanten Erfahrungsberichten einiger laufender Projekte - in Gambia, Guinea, Bissau, Chile, Nicaragua und Guatemala – in die Thematik Entwicklungszusammenarbeit einleitet. So zum Beispiel über das Projekt Mikrokredite in Gambia, das Frauen über die Gewährung von Krediten den Aufbau eines eigenen Geschäfts und damit der finanziellen Selbstständigkeit für sich und ihre Familien ermöglicht. Auf diese Weise soll bereits jungen Mädchen eine Berufsperspektive gegeben werden. Weitere Projekte in Guatemala und Nicaragua befassen sich mit Gemüse- und Saatguterzeugung, verschiedenen Anbauverfahren und der ökologisch nachhaltigen Tierhaltung. Menschen dieser zugehörigen Kulturen „auf Augenhöhe zu begegnen“ ist eine Grundhaltung, die im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit notwendig ist und die diese Vernissage fördern möchte. Die Begegnungen mit anderen Kulturen zu verdeutlichen und sie ins Bewusstsein der heutigen Gesellschaft zu rufen, kann nur aus einem respektvollen unvoreingenommenen Blickwinkel gelingen. Diese Menschen sind nicht wirklich anders als wir. Im Gegenteil, wir können sogar viel an Menschlichkeit und Achtung vor einander, sowie vor der Natur lernen.

Kunst öffnet Seele

EINE AUSSTELLUNG DES ZWEITEN BILDUNGSWEGS
07.11. BIS 02.12.2011

Im Bild sein, zeigen, experimentieren – Kursteilnehmerinnen und –teilnehmer der Realschulabschlusskurse der VHS präsentieren eine AusWAHL verschiedenster Arbeiten. BILDdung spielerisch umsetzen und den Alltag über Kunst zu reflektieren, ist eine wichtige Erfahrung für die Persönlichkeitsbildung. Denn wer sich sein eigenes Bild macht, zeigt seinen individuellen ZUGANG zur Wirklichkeit, zum AllTAG. Wer Kunst macht, entdeckt die ZEIT neu und erschließt sich damit eigene VerstehensWEGE.

MEIN BILD zeigt mein Verstehen – und dies erÖFFNET uns anderen den DIALOG, damit wieder WIR uns ein BILD machen können.

nifbe - Ausstellung zur kulturellen Aussagekraft von Kinderzeichnungen

05.12. 2011 - 14.1.2012
AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG
AM 05.12.2011 UM 16.00
VHS.HALLE, HAAGESTR. 4

Eine Veranstaltung des *nifbe* Regionalbüros NordOst in Kooperation mit der VHS REGION Lüneburg und der *nifbe* Forschungsstelle „Entwicklung, Lernen und Kultur“.

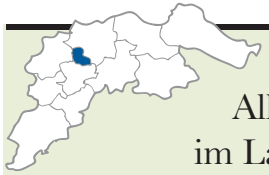
„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ – in diesem Sinne faszinieren Kinderzeichnungen schon lange nicht nur Eltern und Erzieher/innen, sondern auch die Wissenschaft. Bisher standen dabei insbesondere die kognitiven und psychoanalytischen Dimensionen im Vordergrund. Die *nifbe* - Forschungsstelle

bildes, so die Aussagen der Forschung. Die *nifbe*-Ausstellung kann als ein Mittel zur interkulturellen Verständigung und zur Entwicklung interkultureller Kompetenz genutzt werden.

Zum Auftakt gibt es am 05.12.2011, 16 Uhr einen Einführungsvortrag von Prof. Dr. Hartmut Rübeling von der Universität Osnabrück, Forschungsstelle Entwicklung, Lernen und Kultur zum Thema „Kinderzeich(n)en: Kindliches Zeichnen im kulturellen Kontext“. Weitere Informationen zur Ausstellung und zur Eröffnungsveranstaltung gibt es im *nifbe* Regionalbüro NordOst unter Tel. 04131/7 56 28 -10.

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung
Regionalnetzwerk NordOst

Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Grundbildung und Schulabschlüsse
Ab Seite 87

Sprachen lernen Fremdsprachen-Zertifikate
Ab Seite 57

Gesundheit, Entspannung Bewegung und Ernährung
Ab Seite 91

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.grundbildung

Die rollende Bücherkiste

BÜCHER SPENDEN UND GUTES TUN

In den Ferien die Wohnung mal wieder ausgemistet und ganz viele Bücher zu viel? Hier kommt die Alternative: spenden Sie Ihre gut erhaltenen Bücher der rollenden Bücherkiste in der VHS! Ihr Name rührt von ihrem Standort her: auf einem Rolltisch direkt am Haupteingang. Gegen eine Spende sollen möglichst viele dieser Bücher aus der Bücherkiste neue Leser und Leserinnen finden. Suchen und stöbern Sie nach Schnäppchen. Was Sie auch suchen, ob Bestseller, Belletristik, Sachbücher, Krimis, Kochbücher, Kunstbücher, Kinderbücher und vieles mehr – alles ist da. In unserer Bücherkiste finden Sie eine gute Auswahl mit ständig neuen Angeboten. Organisiert wird die Aktion durch den Bereich Alphabetisierung an der VHS REGION Lüneburg. Demnächst kommt eine zweite Bücherkiste mit vielen Büchern in anderen Sprachen hinzu.

vhs.schulabschlüsse:
Erfolgreiche Schulabsolventen auf dem Zweiten Bildungsweg

Unter all den Schulabsolventen, die jeweils im Sommer ihre Abschlusszeugnisse erhalten, gibt es Jahr für Jahr eine Gruppe, die den Schulabschluss unter besonderen Umständen geschafft hat: es sind junge Frauen und Männer, die auf dem zweiten Bildungsweg ihre schulische Laufbahn erfolgreich beendet haben. In diesem Jahr erreichten 27 junge Leute ihren Realschulabschluss und 12 ihr Abitur. Im Juni 2011 erhielten 30 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer der Volkshochschule REGION Lüneburg ihr Hauptschulabschlusszeugnis aus der Hand des für alle Schulen des Landes Niedersachsen zuständigen Ministers, Dr. Bernd Althusmann.

telc-Fremdsprachen-Zertifikate an der VHS

Die gemeinnützige telc GmbH („The European Language Certificates") ist eine gesamteuropäische Sprachenprüfungsinstitution und Tochtergesellschaft des Deutschen Volkshochschulverbandes e.V.. Sie entwickelt seit mehr als 40 Jahren wissenschaftlich fundierte, länderübergreifend anerkannte Sprachprüfungen in derzeit neun europäischen Sprachen.

Alle Prüfungen folgen einem einheitlichen, gleichwertigen Format und Qualitätsstandard. Darüber hinaus bietet telc auch thematisch zugeschnittene Prüfungen für Menschen mit Migrationshintergrund, für Jugendliche oder für den Beruf. An der VHS REGION Lüneburg werden telc-Sprachprüfungen zum Beispiel für Englisch, Spanisch und Deutsch angeboten.

Die Sprachenzertifikate orientieren sich am GER – dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen". Er unterscheidet zwischen sechs Stufen beim Sprachniveau eines Prüflings, von einfachen Grundkenntnissen bis hin zum komplexen Sprachverständnis. Telc-Zertifikate werden von Arbeitgebern, Universitäten, Industrie- und Handelskammern und Einbürgerungsämtern anerkannt.

Informationen zu den Sprachprüfungen gibt es bei
BIRGIT BORCHERT
Tel.: 0 41 31/15 66 -125

Der VHS–Bildungsfonds

WIR SCHENKEN ZUKUNFT!

Immer mehr der jungen Menschen, die einen Schulabschluss- oder auch Alphabetisierungskurs besuchen, haben Schwierigkeiten, die Kurse vollständig aus eigener Tasche zu bezahlen. Sie wollen jedoch i.d.R. etwas aus ihrem Leben machen und können mithilfe eines Schulabschlusses ihre Ausbildungs- und Berufschancen erheblich verbessern. Für Kursteilnehmer, die glaubhaft nachweisen können, dass ihnen die Finanzierung eines Schulabschluss- oder Alphabetisierungskurses aus eigenen Kräften nicht möglich ist, springt der im Herbst 2009 gegründete VHS-Bildungsfonds ein. Der Fonds lebt von Spenden durch Stiftungen und Privatpersonen, und diese Gelder kommen nach Prüfung durch ein unabhängiges Kuratorium zu 100 % den Kursteilnehmern zugute. Der Bildungsfonds ist dringend auf Unterstützung angewiesen; mindestens 30.000 EUR jährlich sind notwendig, um den Kursteilnehmer zu helfen. Mit den bislang eingegangenen Spenden konnte der Bildungsfonds bereits vielen Schulabsolventen und Teilnehmern von Alphabetisierungskursen unter die Arme greifen. Viele von ihnen haben wieder Anschluss an das Ausbildungs- und Berufsleben gefunden. Der VHS Bildungsfonds ist dankbar für jede Spende, die aufgebracht wird – auch kleine und kleinste Summen helfen! Wer spenden möchte, kann sich an die unten genannten Ansprechpartnerinnen wenden. Eine Spendenbescheinigung erhalten Sie selbstverständlich.

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Stefanie Voß–Freytag,
Tel.: 0 41 31/15 66 -116
und *Helga Buß*,
Tel.: 0 41 31/15 66 -101

Gesundheit: Mehr als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen

Dieser Definition der Weltgesundheitsbehörde (WHO) sind auch unsere Gesundheitskurse verpflichtet. In diesem ganzheitlichen Sinne bietet unsere breite Themenpalette Ihnen die Möglichkeit, lädt Sie ein, ermutigt und unterstützt Sie dabei, aktiv und mit Freude an Ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit mitzuwirken und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Unser umfangreiches Gesundheitsprogramm finden Sie ab Seite 91.

Wirbelsäulen-Therapien erlernen

Wer kennt das nicht: Rücken- und Gelenkschmerzen oder wiederkehrende Muskelverspannungen? Ab diesem Herbst können Interessierte zwei tiefgreifende, effektive Methoden erlernen, welche diese Beschwerden lindern: die Dorn-Methode und Joint-Release. In einem eintägigen Seminar an der VHS geben zwei erfahrene Heilpraktikerinnen Einblicke in ihre Arbeit. Sie zeigen Elemente der Behandlung von chronischen Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen und berichten Interessantes über die theoretischen Hintergründe der Heilmethoden. In anschließenden Praxisseminaren können Sie beide Anwendungen Schritt für Schritt erlernen und üben, für den Einsatz in der eigenen Familie oder der eigenen Praxis.

Erfolgreiche Absolventen der Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Im Mai 2011 endete an der VHS der erste Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Diese Prüfungen vor dem Gesundheitsamt finden jeweils im Frühjahr oder Herbst statt, erfolgreiche Absolventen erwerben so die staatlich anerkannte Erlaubnis zur Heilkunde. Damit steht ihnen der Weg zur Eröffnung einer eigenen Praxis frei. Die meisten Teilnehmerinnen des Lehrgangs treten im Herbst die Prüfung beim Gesundheitsamt an – die VHS drückt kräftig die Daumen. Einigen Absolventinnen konnte sie schon gratulieren: sie haben im letzten Frühsommer die Prüfung bestanden. Die VHS REGION Lüneburg bietet dieses Vorbereitungs-Seminar jährlich an.

Weitere Infos auf Seite 93

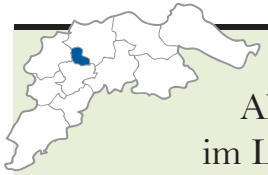
Training für Ehrenamt und Beruf

BERATUNGSKOMPETENZ IN GESUNDHEITSBEZOGENEN UND PSYCHOSOZIALEN TÄTIGKEITSFELDERN

Jeder Dritte in Deutschland ist ehrenamtlich tätig. Mit 2,8 Mio. Menschen steht Niedersachsen an der Spitze der Bundesländer, was die Ehrenamtsquote betrifft. Oftmals sind sie eine wichtige Stütze für hauptamtlich Tätige, so zum Beispiel in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Bereichen. Die VHS REGION Lüneburg bietet ab dem Herbst 2011 ein neues Seminar in zwei Modulen für hauptamtlich und ehrenamtlich Tätige an, die beratende Funktionen ausüben möchten oder dies bereits tun. Durch die gute Mischung aus Theorie und Praxis können auch Personen mit wenigen Vorkenntnissen anschließend zum Beispiel Menschen in schwierigen Situationen oder in gemeinnützigen Vereinen beraten. Ein Schwerpunkt des ein Jahr dauernden Trainings liegt auf der Vermittlung psychologischer Grundlagen. Seminarinhalte sind psychische Störungsbilder, die Abgrenzung von Beratung und Therapie und das Netz von psychosozialen Hilfsangeboten im Raum Lüneburg. Beratende und kommunikative Kompetenzen werden optimiert und helfen den Kursteilnehmern, ein eigenes Beratungskonzept für ihr persönliches Tätigkeitsfeld zu entwickeln

iPHONE UND CO.

Weitere Informationen
zu unseren
Gesundheitskursen
im Internet
unter www.vhs.lueneburg.de



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Schritte in die Zukunft
Aus – und Weiterbildungen auf Seite 26

Kultur und Gesellschaft
Ab Seite 115

Lerngeneration 50PLUS
Ab Seite 143

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

VHS–Projekte: Faire Bildungschancen für alle Menschen in Stadt und Landkreis

vhs.projekte

Salzwerkstadt

ANSPRECHPARTNERIN: CLAUDIA HUNGER (TEL: 0 41 31 / 72 77 559)

Am Stintmarkt, mitten im alten Hafen von Lüneburg, ankern zwei prächtige historische Schiffe auf der Ilmenau: der Ilmenau-Ewer „De Sulte“ und der Stecknitz-Prahm „Sollten Deern“. Die Schiffstypen haben ihren Ursprung im Mittelalter und wurden damals zu Zwecken des Salztransportes Richtung Ostsee

Neben dem Kurs – und Lehrangebot nimmt der Projektbereich einen großen und wichtigen Platz innerhalb der VHS REGION Lüneburg ein. In ihm spiegelt sich die gesellschafts – und sozialpolitische Verantwortung wieder, die die VHS wahrnimmt. Faire Bildungschancen für alle Menschen in Stadt und Landkreis – dies ist das Motto, das über den zahlreichen Projekten steht, die in den Bereichen der Elementarpädagogik und Schulsozialarbeit, im Übergang zwischen Schule und Beruf und der Qualifikation Arbeitsloser organisiert werden. Die VHS arbeitet in diesem Projektbereich vor Ort eng mit der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Grundsicherung für den Landkreis Lüneburg (Jobcenter) und der Agentur für Arbeit zusammen.

vhs.projekte

tel.“ Sie fühlten sich wohl bei der VHS und würden häufig nach Abschluss der Maßnahme berichten, was aus ihnen geworden sei, so Gummert. Natürlich gibt es auch immer junge Leute, die aus der Maßnahme entlassen werden müssen. „Bei den meisten aber schaffen wir es, den Grundstock für Eigenständigkeit zu legen und Vermittlungshemmnisse der Menschen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt zu beseitigen“. Ein schönes Beispiel für gelungenes Lernen. Projektleitung: **NICOLE GUMMERT**, Tel.: 0 41 31/15 71-315.

genutzt. Gebaut und fertig gestellt wurden die Schiffe jedoch erst in den vergangenen vier Jahren: von arbeitslosen jungen Erwachsenen in der Salzwerkstadt. Die Salzwerkstadt ist ein Gemeinschaftsprojekt von job.sozial, dem Deutschen Salzmuseum, dem Arbeitskreis Lüneburger Altstadt e.V. und der VHS REGION Lüneburg. Es wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem Jobcenter für den Landkreis Lüneburg finanziert. Ziel des Projektes ist die Vorbereitung von Langzeitarbeitslosen auf eine mögliche (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt.

Die Salzwerkstadt bereitet die jungen Menschen auf eine Ausbildung vor, indem diese von Fachleuten in praktischen Fertigkeiten wie zum Beispiel Bootsbau, Tischlerei oder Metallbau geschult werden. Zur Vorbereitung des Berufsschulunterrichts im Rahmen einer zukünftigen Berufsausbildung werden die Projektteilnehmer außerdem in Mathematik, Deutsch, Bewerbungstraining und Gemeinschaftskunde unterrichtet. Praktika und sozialpädagogische Begleitung sind ebenfalls Bestandteile dieser berufsqualifizierenden Maßnahme.

„De Sulte“ und die „Sollten Deern“ werden demnächst für touristische Zwecke genutzt – nicht nur dies spricht für den Erfolg des Projektes, sondern vor allem der Umstand, dass knapp 50% der Projektteilnehmer in eine Ausbildung vermittelt werden konnten. Bei der Salzwerkstadt geht derweil das nächste Projekt in die Umsetzung: 20 neue Projektteilnehmer errichten das „Hansehaus“, das aus Schiffscontainern gebaut wird. Es wird seinen Standort zwischen dem alten Zeitungspavillon vor dem Salzmuseums und dem Siedehaus haben und eine Ausstellung zum Thema Hanse zeigen. Der Bau soll pünktlich zum 32. Internationalen Hansetag abgeschlossen sein – der vom 28. Juni bis 1. Juli 2012 in Lüneburg stattfindet.

Frauen auf dem Weg - Am Leben lernen

MIKROPROJEKT IM RAHMEN DES ESF - BUNDESPROGRAMMS „STÄRKEN VOR ORT“ IN KALTENMOOR

In einer von der VHS angemieteten Wohnung in Kaltenmoor treffen sich seit Mitte Juni 2011 mehrfach in der Woche 14 Migrantinnen, um unter fachkundiger Leitung Basiskenntnisse der deutschen Sprache zu erwerben. Sie besitzen keine oder nur geringe schulische Vorbildung, der Umgang mit der (Schrift-)Sprache ist ihnen fremd, ja angstbesetzt. Schlechte Voraussetzungen, um am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Hier setzt das Projekt „Frauen auf dem Weg – Am Leben lernen“ an: Lesen, Schreiben und Rechnen und die Anwendung dieser Kenntnisse im alltäglichen Leben stehen im Fokus der Förderung. Die Frauen werden aktiviert, Kontakte zu bereits bestehenden Netzwerken und Gruppen aufzubauen und so ihre eigene soziale Integration nachhaltig zu verbessern und zu verankern. Weiterhin sollen sie niedrigschwellige berufliche Angebote und Wiedereingliederungsmöglichkeiten eigenständig recherchieren. Fortgeschrittene Teilnehmerinnen erarbeiten eine Broschüre mit dem Titel: „Viel Spaß für wenig Geld in Lüneburg“. In ihr werden kostengünstige Freizeitangebote und Spartipps in dem Stadtteil Kaltenmoor und Lüneburg allgemein dargestellt. Für die Recherche der Angebote müssen die Teilnehmerinnen telefonieren, Texte verfassen und Kontakt zu Einrichtungen aufnehmen – praktische Übungen, die helfen, Gelerntes anzuwenden und das Selbstbewusstsein im Umgang mit der Sprache zu entwickeln. All‘ dies geschieht in dem geschützten Raum der VHS-Wohnung, an deren Erhalt auch den Projektteilnehmern liegt: der deutsch-arabische Verein in Lüneburg will in Kürze gemeinsam mit der VHS die Räume renovieren. Projektleitung: **STEFANIE VOSS-FREITAG**, Tel.: 04131/ 15 66 -116.

Gesundheit mit Migranten für Migranten – MiMi

Eine Verlängerung konnte erzielt werden für das Projekt MiMi – mit Migranten für Migranten; Interkulturelle Gesundheit in Niedersachsen. 11 Frauen wurden in einem ersten Schritt für ihre Tätigkeit geschult und führen seitdem muttersprachliche Informationsveranstaltungen an unterschiedlichen Orten in Zusammenarbeit mit Institutionen, Gruppen oder einzelnen Personen durch. Dabei informieren sie ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Es sind weitere Fortbildungen und an den jeweiligen Bedürfnissen der teilnehmenden Gruppen orientierte Workshops geplant. Das Projekt wird gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und den BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen und wird in deren Auftrag vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. durchgeführt. Projektleitung für die VHS: **CAVIDAN ÖZDEMIR**, Tel.: 04131 / 15 66 127.

Jugendcoach

HILFE BEIM WEG IN DIE AUSBILDUNG UND ARBEIT

Seit Juni 2007 setzt die VHS REGION Lüneburg im Auftrag des Jobcenters Landkreis Lüneburg die Sofortmaßnahme „Jugendcoach“ um. Im Rahmen der Maßnahme unterstützt ein Team von drei Sozialpädagoginnen und -pädagogen in enger Abstimmung mit dem Jobcenter junge Erwachsene beim Übergang von der Schule in den Beruf oder in die Ausbildung. Diese sind direkte Ansprechpartner für die teilnehmenden Frauen und Männer. Es sind häufig junge Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen, sozialen oder schulischen Struktur besondere Forderung und Förderung benötigen. „Das oberste Ziel beim Jugendcoaching ist die Stärkung der Eigenverantwortung und Aktivierung der Teilnehmer“, unterstreicht Nicole Gummert, Projektleiterin bei der VHS. „Unsere Coachees sollen lernen Eigeninitiative zu entwickeln, und wir vermitteln ihnen: du musst in Bewegung kommen!“ Das Konzept geht auf – durchschnittlich weit mehr als die Hälfte durchlaufen erfolgreich die Unterrichtsmodule, bestehend aus individueller sozialpädagogischer Betreuung und begleitenden selbstständigen Einheiten, bei denen die Teilnehmenden sich um ihre Bewerbungsunterlagen, Schulabschlusszeugnisse etc. kümmern müssen. Allein im Jahr 2010 schafften 16 von ihnen den Sprung in eine Ausbildung. Was wenig klingt, ist viel, denn manche kommen widerwillig, ändern aber im Laufe der drei Monate dauernden Maßnahme ihre Einstellung. Nicole Gummert führt dies auf die wertschätzende Art zurück, die den jungen Menschen entgegen gebracht wird. „Wir haben viel Verständnis, aber auch ganz klare Erwartungen und Forderungen an unsere Klien-

Projekt NEXT

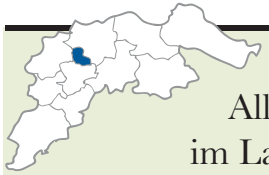
WEITERBILDUNGSOFFENSIVE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VOLKSWAGEN QUALIFIZIERUNGSGESELLSCHAFT MBH

Gut qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden die Basis aller erfolgreichen Unternehmen. Gerade kleinere Betriebe gelangen jedoch schnell an finanzielle und zeitliche Grenzen, wenn es darum geht, die Beschäftigten fortlaufend passgenau fortzubilden. Hier setzt das neue Projekt „NEXT“ an: Durch Vernetzung kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU) und Nutzung von EU-Mitteln wird eine qualitativ hochwertige und gleichzeitig kostengünstige Personalentwicklung möglich.

Nach einer ersten Auftaktveranstaltung („Kommunikationsfallen und wie man sie umgeht“) Anfang Juli mit der bekannten Kommunikationstrainerin Isabel García ist für die zweite Jahreshälfte 2011 eine ganze Reihe von Veranstaltungen geplant: Ab September finden Seminartage zu Themen wie „Projektmanagement“, „Grundlagen Arbeitsrecht“, „Zeitmanagement und Selbstorganisation“ und „Unternehmerisches Denken und Handeln für Mitarbeiter“ u. v. m. statt.

Informationen über das Projekt „NEXT“ und eine aktuelle Terminliste gibt es bei **KARIN FRIEDRICH** von der VHS REGION Lüneburg unter Tel. 0 41 31/15 66 -104, sie nimmt auch Anmeldungen für die Seminare entgegen und berät bei der Förderfähigkeit und Bedarfsanalyse der Unternehmen. Mehr Informationen finden Sie auf S. 43.

BIWAQ SOZIALE STADT
Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Grundsicherung für den Landkreis Lüneburg
Xenos Leben und Arbeiten in Vielfalt
LÜNEBURG die HANSEstadt
EUROPÄISCHE UNION



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

EDV für Frauen
Beruflich am Ball bleiben: Seite 40

TRIALOG
Das Gespräch zwischen Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen . Seite 22

Als systemische/r Familienberater/in
Kompetenzen erweitern. Seite 25

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.landkreis

VHS Aussenstellen

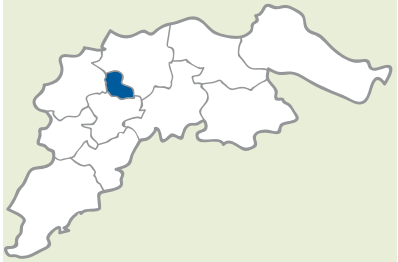
ANGEBOTE IM LANDKREIS

Auch wenn sich die Geschäftsstelle der VHS mit ihrem Hauptgebäude in Lüneburg befindet, ist sie dennoch in allen Samtgemeinden und Kommunen des Landkreises vertreten. Diese Außenstellen halten für Sie ein attraktives Angebot vor Ort bereit.

Die Kurse in Ihrer Gemeinde sind am Ende der jeweiligen Kursnummer durch ein entsprechendes Kürzel gekennzeichnet: AD steht für Adendorf, AM für Amelinghausen, BA für Bardowick usw.

Möchten Sie einen Kurs in Ihrer Samtgemeinde besuchen, so achten Sie bitte bei der Buchung auf das richtige Kürzel. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle sind Ihnen natürlich immer gern behilflich.

Eine kompakte Übersicht über alles Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153.



vhs.kooperationen

nifbe e.V.

Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung nifbe e.V. - Bildung im Kleinkindalter

Im Bereich der frühkindlichen Bildung und Entwicklung fördert das Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe e.V.) landesweit innovative Forschungs- und Transferprojekte. Die Aktivitäten des nifbe im Regionalnetzwerk NordOst werden vom Regionalbüro NordOst in Lüneburg organisiert und koordiniert. Es hat die Aufgabe, den Stellenwert der „Bildung im Kleinkindalter“ deutlich zu erhöhen, dabei sind Vernetzung und Transfer die zentralen Ziele der Arbeit des Regionalbüros. Sie dienen der kontinuierlichen und nachhaltigen Verbesserung der Bedingungen und der Qualität frühkindlicher Bildung und Entwicklung. Die Aktivitäten des nifbe richten sich an Praxiseinrichtungen (Krippen, KiTas, Grundschulen, etc.), KiTa-Fachberatungen, Träger von KiTas, Fach- und Hochschulen, Weiterbildungseinrichtungen, Kinder- und Jugendhilfe, Verwaltung, Politik uvm.. Im Austausch mit Personen und Institutionen aus der Region und nach Abstimmung mit dem Träger und dem Beirat NordOst haben sich folgende Themenschwerpunkte für das Regionalnetzwerk herausgebildet: Gesundheit, und ihrer Träger näher zu bringen, das ist das Ziel dieses Transferprojektes.

KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN

Jedes 7. Kind ist von einer Alkoholstörung eines Elternteils betroffen, so der aktuelle Forschungsstand. Eine erschreckend hohe Zahl. Oft wissen die Mitarbeitenden einer Kita nicht ausreichend Symptome zu deuten und zu diagnostizieren. Ein weiterer notwendiger Schritt ist die Intervention und die Erarbeitung einer Lösung für die bestmögliche Entwicklung des Kindes. In diesem Transferprojekt wird der Forschungsstand mit den Kita-Mitarbeitenden erarbeitet, Beispiele aus der eigenen Praxis werden reflektiert und Lösungen in der Steigerung der Gesprächskompetenz der Mitarbeitenden werden erarbeitet.

ALÜ

AUSBILDUNGSVERBUND LÜNEBURG E.V. VERBUND ZUR SCHAFFUNG NEUER AUSBILDUNGSPLÄTZE FÜR LÜNEBURG

Der ALÜ bietet Firmen, die nicht alle Ausbildungsbereiche abdecken können, die Möglichkeit, dennoch in Ausbildungen einzusteigen. Der ALÜ sucht für die vakanten Bereiche Mitgliedsbetriebe, die

Encuentros:

KUBA: NATUR, MENSCHEN UND KULTUR

VORTRAG *von Dr. Christoph Hinkelmann und Peter Laging, 23. September 2011, 19 Uhr, vhs.halle .*

Kuba, die größte Insel der Karibik, ist ein fester Bestandteil des spanisch sprachigen Amerika. Doch seine historische, soziale und politische Entwicklung verlief anders als die der anderen lateinamerikanischen Länder. Die Referenten hatten im März 2011 die Gelegenheit, das Land von seiner naturkundlichen Vielfalt her

spanisch sprechenden Menschen in Lüneburg und Umgebung. Der Verein führt in den Räumlichkeiten der VHS einmal im Monat einen Stammtisch durch und kooperiert mit der VHS innerhalb der Veranstaltungsreihe „Encuentros“. Treffen, Zusammenkommen – die Übersetzung von „Encuentros“ ins Deutsche ist wortwörtlich zu nehmen: in lockerer, fröhlicher Atmosphäre trifft man sich an den Encuentros-Abenden, zum Erzählen, zum Austausch über den gerade besuchten Spanischkurs, zur Teilnahme an Vorträgen, zum Essen und Trinken. Weitere Informationen gibt es unter www.amistad-lueneburg.de.

Chinaforum Lüneburg

DEUTSCH-CHINESISCHER AUSTAUSCH IN DER REGION

Das Chinaforum Lüneburg kümmert sich um den Austausch zwischen deutschen und chinesischen Unternehmen aus den Bereichen Kultur, Wirtschaft, Kommunikation, Tourismus und Gesundheit. Es unterstützt Unternehmen, die im chinesischen Markt aktiv sind und hat daher ein Netzwerk mit verschiedenen Lüneburger Institutionen geknüpft, darunter auch mit der VHS REGION Lüneburg. Innerhalb dieser Zusammenarbeit finden gegenseitiger Informationsaustausch sowie gemeinsame Planung und Durchführung von Veranstaltungen statt. In der Bildung leistet die VHS einen aktiven Beitrag, organisiert Sprach- und Kulturkurse und bietet in Kooperation mit dem Chinaforum erneut eine Kultur- und Erlebnisreise nach China an. Ein Auszug des Angebots:

CHINESISCH SPEZIAL INTERKULTURELLES SEMINAR ZU CHINA

Eine Kultur erschließt sich über die Sprache, Schrift und Traditionen. Diese Gebräuche im Alltag sind in China anders, als wir sie aus Deutschland kennen. Die Sprache „singt“ in verschiedenen Tonlagen, die Schrift wird in Bildern ausgedrückt, und alle essen an einem großen Tisch alle Gerichte gemeinsam.

vhs.schulabschlüsse

Die Angebote des zweiten Bildungsweges richten sich an alle, die sich nicht zufrieden geben mit ihrem ersten Bildungsweg. Sie bieten allen, die die Pflichtschulzeit beendet haben, die Gelegenheit, den gewünschten Schulabschluss noch einmal anzugehen. Ein Schulabschluss ist die Mindestvoraussetzung für den Einstieg in Ausbildung oder Beschäftigung: Es gibt – von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen – keine Ausbildungs – oder Qualifizierungswege, die ohne einen Schulabschluss offen stehen.

Studieren ohne Abitur:

ERWERB DER FACHBEZOGENEN HOCHSCHULZUGANGSBERECHTIGUNG In Niedersachsen gibt es die Möglichkeit, über eine Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium zu gelangen. Dieser Weg zum Studium kann von Menschen beschritten werden, die in den vergangenen Jahren eine Berufsausbildung gemacht und Berufserfahrung gesammelt oder Erziehungszeit in der Familie geleistet haben. Die VHS Lüneburg bereitet Sie in einem 10-monatigen Kurs auf diese Zulassungsprüfung vor. Sie können zwischen einem Tageskurs oder einem Abendkurs wählen. Die Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Prüfung erfolgt in den Fächern Deutsch, Englisch, Wirtschaft/Politik, Mathematik und Biologie. Wer weitere Fragen zu diesem Vorbereitungskurs hat, kann sich gern zu einem Beratungsgespräch anmelden. Telefon: 04131/15 66 -0 oder info@vhs.lueneburg.de.

Elternarbeit, Professionalisierung pädagogischer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Bereich der frühkindlichen Bildung und Entwicklung sowie Familienzentren. Das Regionalbüro Nordost befindet sich in Lüneburg, Haagestr. 3, Tel.: 04131 / 7 56 28 -10.

In der strategischen Ausrichtung der Arbeit wird das nifbe Regionalbüro Nord-Ost vom Trägerverein und vom regionalen Beirat unterstützt und beraten, der Beirat begutachtet außerdem die Anträge auf nifbe Transferprojekte im Regionalnetzwerk NordOst. Transferprojekte sind Projekte, die in einer Zwischenebene zwischen Wissenschaft und Praxis angesiedelt sind. Die VHS REGION Lüneburg ist im Auftrag des nifbe an zwei Transferprojekten beteiligt, im konkreten Fall sind an den Projekten die Leuphana Universität Lüneburg, die VHS REGION Lüneburg, das Diakonische Werk Lüneburg sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus 25 Kindertageseinrichtungen aus Stadt und Landkreis Lüneburg vertreten. Folgende zwei Projekte werden derzeit durchgeführt:

ERZIEHUNGS- UND BILDUNGSPARTNERSCHAFTEN

Erziehung und Bildung sind heute der Grundauftrag einer Kindertagesstätte. An die Mitarbeitenden wird die Erwartungshaltung herangetragen, die umfassende Unterstützung der ihnen anvertrauten Kinder zu gewähren. Bei der Individualität der Kinder kann dies nur bedeuten, in dem Geflecht von Kindern, Eltern, Kita, Schule und sozialen Einrichtungen den bestmöglichen Weg für die Kinder zu finden. Die professionelle Kommunikation mit all diesen Organisationen gehört daher zum Aufgabenspektrum eines/einer Erziehers/in. Diese Anforderungen herauszuarbeiten, sie beispielhaft in einem Lehrgangskonzept im Rahmen einer Weiterbildung umzusetzen, sie auszuwerten und den Kitas

AMISTAD e.V.

DEUTSCH-SPANISCHE FREUNDSCHAFT

Amistad e.V. entstand 1998 aus einem deutsch-spanischsprachigen Kinderspielkreis. Nicht nur Zweisprachigkeit war von Anfang ein Thema, die Mitglieder des Vereins, Erwachsene und Jugendliche, wollten auch gemeinsam deutsche und spanische bzw. lateinamerikanische Kultur erleben und pflegen. Die Ziele von Amistad e.V. sind daher die Förderung der spanischen Sprache, der interkulturelle Austausch zwischen den spanisch sprachigen Ländern und Deutschland und die Integration der Auszubildenden selbst werden direkt beim ALÜ angestellt. Angeboten werden gewerblich-technische Ausbildungsberufe sowie IT- und Büroberufe. Als Kooperationspartner des ALÜ vermittelt die VHS den Auszubildenden des ALÜ zusätzliche theoretische Inhalte wie zum Beispiel Berichtshefte führen, Präsentationstechniken, Kommunikation, das Lernen lernen, aber auch fachbezogene Kompetenzen wie Technisches Zeichnen, BWL im betrieblichen Alltag, Personalwirtschaft etc. In den Semestern 2011 und 2012 beispielsweise lernten 68 Auszubildende in den genannten Fächern bei der VHS. Eine feste Institution innerhalb der Ausbildungen ist das Management Information Game (MIG), bei dem die Auszubildenden des ersten Ausbildungsjahres mit den vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Einzelunternehmen und Gesamtwirtschaft vertraut gemacht werden. Eine Woche lang tauschen sie ihren Arbeitsplatz mit dem Vorstandssessel, um Marketing zu betreiben, erstellen Business-Pläne und entwickeln Lösungsansätze bei Marktveränderungen. Bei den abschließenden Marketingpräsentationen begutachtet u.a. die VHS als Jurymitglied die Unternehmensentscheidungen der jungen „Vorstände“. Mehr Informationen gibt es unter www.alü.de.

100 Jahre Machu Pichu

18. NOVEMBER 2011, 19 UHR VHS.HALLE

Vor genau einhundert Jahren entdeckte Hiram Bingham, ein US-amerikanischer Forscher und Archäologe, mit seinem Team die geheimnisvolle Festungsstadt der Inkas, Machu Picchu. Sie liegt in atemberaubender Höhe auf 2360 m in den peruanischen Anden. Legenden von einer königlich-religiösen Zufluchtsstätte der Inkas ranken sich um die über 550 Jahre alte steinerne, terrassenförmig angelegte Stadt, die damals voll funktionsfähig war und Menschen beherbergte. Innerhalb der Veranstaltungsreihe „Encuentros“ begeht der Verein Amistad e.V. das Jubiläum der Entdeckung des Machu Pichu mit einem kleinen Fest mit Musik, Tanz und einem Vortrag.

Das kommt Ihnen spanisch vor?

SPANISCH-KURSE BEI DER VHS

Natürlich gibt es bei der VHS Spanischkurse für unterschiedliche Niveaus. Eine Besonderheit ist der Kurs „Spanisch für die Familie“, bei dem Eltern gemeinsam mit ihren Kindern in spielerischer Atmosphäre erste Kenntnisse der spanischen Sprache gewinnen können.

Er findet von Samstag, dem 17.09.11 bis 08.10.11, insgesamt viermal statt, jeweils von 10.30 - 12.00 Uhr. Weitere Informationen zu diesem Kurs gibt es auf S. 71.

Diese andere Welt wirft viele Fragen auf, die in dem Seminar „Chinesisch spezial“ beantwortet werden. Es findet statt am Donnerstag, den 13.10.11, 18.00 - 21.00 Uhr. Weitere Informationen auf S.76.

Reise nach China 2011

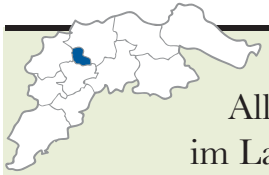
Im vergangenen Jahr boten die VHS und das Chinaforum bereits eine Kultur- und Erlebnisreise nach China an. Reich an Eindrücken und intensiven Erfahrungen über Land und Leute kehrten die Teilnehmer heim. In diesem Herbst wird erneut eine Reise nach China durchgeführt. Sie findet unter fach- und sprachkundiger Reiseleitung vom 12. bis 27. Oktober 2011 statt und (ent-) führt die Reisegruppe in die faszinierende Welt des fernöstlichen Landes, dessen über 5000 Jahre alte Kultur zu einer der bedeutendsten der Weltgeschichte gehört. Die Veranstalter legen besonderen Wert darauf, dass die Reiseteilnehmer authentische Eindrücke von dem fernöstlichen Land gewinnen können. Daher steht neben einem Besuch der beeindruckenden Metropolen Shanghai, Peking und Hangzhou auch chinesische Alltags-, Garten- und Teekultur auf dem Programm. Neben den Städte-Highlights führt die Reise auch in die berühmten „Gelben Berge“ im Süden Chinas.

China - Eine Reise wert

VORTRAG:
FR., 09.12.11, 18.00 - 22.00 UHR

Bericht von der 16tägigen Kultur- und Erlebnisreise nach China für diejenigen, die einen lebendigen Erlebnisbericht einer Reiselektüre vorziehen: die Reiseteilnehmer berichten von der Hauptstadt Beijing, der alten Kaiserstadt Nanjing und den Gelben Bergen, von Tee-Anbau, Bambusplantagen und Tempeln und Shanghai, der „beeindruckenden Schönen“, mit atemberaubender Architektur.

Ein Abend voller Eindrücke.



Alle Kurse
im Landkreis

in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Theater-
und Lernfest

SONNTAG, 04.09.2011

Vortragsreihe der Psychiatrischen Klinik Lüneburg

VORTRAGSREIHE

Lüneburger
Erbrechtstage

VORTRAGSREIHE

VHS Online:
facebook.com/vhslg
twitter.com/vhslg

vhs.titelgeschichten

HEIDRUN PEITHMANN

Lüneburg von oben, Backsteinbauten, Treppen- und Schneckengiebel – eine typische Ansicht der Stadt, die man so jedoch selten zu Gesicht bekommt.

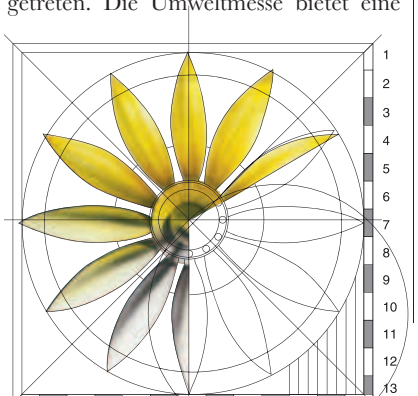
Unser Titelbild hat diesmal Heidrun Peithmann aus Hamburg fotografiert, die unter anderem an der VHS REGION Lüneburg als Seminarleiterin im Bereich Fotografie und außerdem als Farb-, Typ- und Imageberaterin arbeitet. Sie hat diverse eigene Veröffentlichungen mit ihren Fotos illustriert. Ihr Fokus liegt auf Landschafts- und Porträtfotografie, mit ihren Kursteilnehmern fotografiert sie zahlreiche Motive im historischen Lüneburg: Blick auf Lüneburg vom Wasserturm, Straßenschluchten und mittelalterliche Architektur kommen vor ihre Linse.

vhs.kultur(en)

Gesunder Mensch in gesunder Umwelt

LÜNEBURGER UMWELTMESSE

Am 3. und 4. September wird der Verein T.U.N. zum 17. Mal unter dem Motto „Der Zukunftsmarkt“ die Umweltmesse im Clamartpark ausrichten. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisation und Gruppen in der Region wie z.B. VHS REGION Lüneburg, Heinrich-Böll-Haus-Lüneburg, Klimaschutzleitstelle und SCHUBZ haben die Veranstalter ein interessantes und „zukunftsweisendes“ Programm auf die Beine gestellt. Der Trend zu umweltbewusstem Konsum nimmt beständig zu. BIO-Lebensmittel, Ökostrom, erneuerbare Energie, regionale Versorgung, Grüne Finanzdienstleistungen sind längst aus der „Öko-Ecke“ heraus getreten. Die Umweltmesse bietet eine



Theater- und Lernfest

AM SONNTAG, DEN 04.09.2011 findet wieder das beliebte Theater- und Lernfest beim Theater Lüneburg statt. Das Theater öffnet seine Pforten, Neugierige können hinter die Kulissen schauen, Theaterluft schnuppern, Kurzvorstellungen anschauen und vieles mehr. Die VHS REGION Lüneburg ist wie jedes Jahr mit einem Stand vertreten und hält für die Besucher jede Menge Informationen über ihr Angebot und Secondhand-Bücher bereit.

Lüneburg zwischen Fürstenmacht und Hansestolz

VORTRAGSREIHE ZU DEN INTERNATIONALEN HANSETAGEN 2012 IN LÜNEBURG

Vom 28. Juni bis 1. Juli 2012 findet in Lüneburg der 32. Internationale Hansetag statt – ein Ereignis von besonderer, überregionaler Bedeutung. Im Mittelalter war die Hanse ein mächtiger Verbund von Handel treibenden Städten und Kaufleuten, der Hansebund der Neuzeit besteht derzeit aus 176 Städten aus 16 europäischen Ländern. Ziel des Hansebundes ist die Wiederbelebung

Das Deutsche Forum für Erbrecht e.V. trägt mit zahlreichen Informations- und Fortbildungsveranstaltungen zur Aufklärung über Erb- und Erbschaftsrecht bei. So zum Beispiel auch bei den Lüneburger Erbrechtstagen, die im Jahr 2011 zum siebten Mal stattfinden. Am 27. September hält der Lüneburger Rechtsanwalt, Notar und Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht Michael Semrau einen Vortrag zum Thema „Erbrecht und Testament“. Am 5. Oktober folgt die Veranstaltung „Testamente steuergünstig gestalten“ mit Dr. Reinhard Geck, Rechtsanwalt, Notar und Steuerberater aus Hannover. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 19 Uhr im Hörsaal 1 der Leuphana Universität, der Eintritt ist frei. Kostenlose Eintrittskarten gibt es im Kundencenter der VHS.

Psychische Erkrankungen

VORTRAGSREIHE DER PSYCHIATRISCHEN KLINIK LÜNEBURG

In einer Reihe von Abendvorträgen der Psychiatrischen Klinik Lüneburg werden verschiedene psychische Erkrankungen thematisiert. Beginn jeweils um 19 Uhr, vhs.halle, Haagestraße 4. Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Lüneburg durchgeführt und findet an folgenden Terminen jeweils mittwochs um 18 Uhr in der vhs.halle, Haagestr. 4 statt:

TERMINE: 28.09., 12.10., 26.10., 09.11. und 23.11.2011. Die Themen werden in der ersten Sitzung mit allen Teilnehmer/-innen festgelegt. Die Teilnahme an den Abenden ist kostenlos. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 41 31/ 15 66 -0 oder 0 41 31/601100.

Mobbing

Nachdem wir im Frühjahr 2011 zwei Vorträge zum Thema Mobbing angeboten und durchgeführt haben, wird diese Reihe jetzt im Herbst fortgesetzt. Die große Nachfrage drückt aus, dass Mobbing am Arbeitsplatz als ein ernst zu nehmendes gesellschaftliches Problem wahrgenommen werden muss. Es stellt sich die Frage, wie wir eigentlich miteinander umgehen, welche Werte noch handlungsleitend sind, ob die Grenzen der zunehmenden betriebswirtschaftlichen Betrachtung aller Lebensbereiche nicht schon längst überschritten sind. Die mittelbaren Folgen zeigen sich individuell in vermehrten arbeitsplatzbedingten Krankheiten wie

Ihr Kursangebot bei uns finden Sie auf S. 125 und Informationen über Heidrun Peithmann unter www.fotofundus.de.

Swinging winter party

„BUNTER ABEND" IN UND MIT ENGLISCH

Ein Abend rund um England, seine Sprache und Gebräuche – und das mit bester britischer Unterhaltung! Am 25. November macht die „Swinging winter party" in der vhs.halle nicht nur Appetit auf einen englischen Sprachkurs, sondern zeigt auch typische, interessante und amüsante Seiten des Vereinigten Königreiches. Bei Bingo und Sketchen, englischen Weihnachtsbräuchen und Dudelsack-Livemusik, kulinarischen (leckeren!) Highlights und einer traditionellen Guy-Fawkes Bonfire-Night werden Sie Ihren Spaß haben, auf Englisch plaudern oder nur zuhören und sich schon einmal Tipps für den nächsten England-Urlaub holen. Die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben oder ist zu erfragen bei Birgit Borchert, Tel. 0 41 31 / 15 66 125. Siehe auch Seite 71.

iPHONE UND CO.
vhs.lueneburg.de

Möglichkeit, sich umfassend über Neuerungen auf dem ökologischen Markt in allen Lebensbereichen zu informieren. Eingerahmt wird die Messe durch ein kulturelles Programm, mit Einblicken in Musik, Theater und einem „interaktiven Kunstpavillon" für Jedermann und Mit-Mach-Aktionen für Jung und Alt. Die VHS REGION Lüneburg informiert an einem Stand im Zelt neben der Aktionsfläche über die neuen Kurse, mit denen Sie Ihre körperliche und geistige Fitness unterstützen können: Entspannungstechniken, Bewegungsmethoden, Tanz, Massage, Walking. Kursleiterinnen und -leiter präsentieren „Kostproben" zum Mitmachen. Auch kann man sich über berufliche Weiterbildungsangebote im Gesundheitsbereich beraten lassen. Ausführliche Informationen über die Umweltmesse finden Sie unter www.lueneburger-umweltmesse.de.

Gellerser bewegen was!

Gellersen ist bunt und vielseitig – das bewies die Gemeinde einmal mehr bei ihrer Wirtschaftsmesse „Gellerser bewegen was!" am 9. und 10. April 2011. Informationsstände zahlreicher Gellerser Gewerbetreibender boten den über 2000 Besuchern zwei interessante, informative Tage in der Gellersenhalle. Von Dienstleistern aus Gesundheits-, Medien- und Baubranche bis hin zu Gastronomie, Handel, Mode und Schmuck war alles vertreten. Für das Bildungsangebot VHS REGION Lüneburg rührte die Leiterin der Gellerser Außenstelle Inge Prüser-Winkel kräftig die Werbetrommel. Neben vielen kulturellen Darbietungen zeigte auch die Tangogruppe der VHS ihr Können. Die nächste Gellerser Messe ist bereits in Planung und konzentriert sich auf die Unternehmerinnen der Region Gellersen, dann heißt es wie schon 2009: „Frauen bewegen was".

des Hanse-Bewusstseins, das vor Jahrhunderten geprägt war von kultureller Gemeinschaft, Bürgersinn und kaufmännischer Tatkraft. Insofern kommt der alten, jungen Hansestadt Lüneburg, die seit 2007 diesen Titel wieder führen darf, eine besondere Gastgeberrolle zu, wenn zum Internationalen Hansetag 2012 Delegationen aus 150 Ländern und Tausende von Besuchern in der Stadt erwartet werden. Zur Vorbereitung auf den Internationalen Hansetag und für alle an Lüneburg Interessierten gibt Andreas Rönnau unter dem Motto „Lüneburg zwischen Fürstenmacht und Hansestolz" ab dem 5. August Einblicke in Lüneburgs Geschichte und Gegenwart. Die Bedeutung des Salzabbaus, Johann Sebastian Bach und Heinrich Heine in Lüneburg, schwedische Besetzung und Franzosenzeit, aber auch der Stellenwert der Leuphana Universität und die Telenovela „Rose Rosen" als Wirtschaftsfaktor sind Gegenstand dieser Veranstaltungsreihe, die in Kooperation mit der Lüneburg Marketing GmbH stattfindet. Innerhalb der Veranstaltungen gibt es zahlreiche Tipps, Lüneburg mit allen Facetten neu zu entdecken. **TERMINE:** 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09.2011. Beginn ist jeweils um 19 Uhr in der Kalandstr. 31, der Eintritt kostet 8 € pro Erwachsener und 6 € pro Kind. Tickets gibt es bei der Lüneburg Marketing GmbH in der Tourist Information am Markt. Weitere Kurse über Lüneburgs Geschichte und Kultur finden Sie ab S. 117.

Lüneburger Erbrechtstage

VORTRÄGE

Bei der Beschäftigung mit dem eigenen Nachlass und dem Aufsetzen eines Testaments sind viele Aspekte und eine sich regelmäßig ändernde Gesetzes- und Steuerlage zu beachten. Gut, wer sich beizeiten informiert.

MONTAG, 19. SEPTEMBER
„Diagnose: Alzheimer-Demenz"
Ursachen, Behandlung, Versorgung
Referenten: Dr. Manfred Busche, Oberarzt, Psychiatrische Klinik Lüneburg, Frau Kerstin Löding-Blöhs, Dipl.-Sozialpädagogin, Psychiatrische Klinik Lüneburg

MONTAG, 26. SEPTEMBER 2011
„Was ist eigentlich Burnout?"
Referent: Dr. Michael Schejbal, Psychiatrische Klinik Lüneburg

MONTAG, 10. OKTOBER 2011
„Sicherheit finden". Ein Therapieangebot für Menschen mit Suchtproblemen und Traumaerfahrungen. *Referentinnen: Anke Cordes, Dipl.-Psychologin und Elisabeth Niedermeyer, Dipl.-Sozialpädagogin, Psychiatrische Klinik Lüneburg*

Lüneburger Psychoseseminar

Psychoseseminare sind Veranstaltungsreihen, in denen sich Betroffene, Angehörige, Fachleute aus der Psychiatrie und interessierte Bürgerinnen und Bürger treffen, um partnerschaftlich über ihre jeweils eigenen Erfahrungen mit Psychosen zu diskutieren. Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache zu finden und Dialogfähigkeit zu üben. Es geht um ein besseres Verständnis von dem, was eine Psychose bedeutet und was die verschiedenen Beteiligten an Hilfe benötigen. Nach dem vor 20 Jahren in Hamburg entstandenen, sogenannten trialogischen Konzept haben sich deutschlandweit mehr als 100 Psychoseseminare entwickelt. Auf Initiative des Vereins der Psychiatrieerfahrenen (VPE) wurde im Rahmen des Trialogs an der PK Lüneburg die Gründung eines Lüneburger Psychoseseminars konkretisiert. Die Veranstaltungsreihe wird in Kooperation der VHS REGION Lüneburg und der Psychiatrischen Klinik

Burn-out, in psychischen Krankheiten, aber auch in verändertem kollegialen Verhalten untereinander, die sich u.a im Mobbing äußern. Auf der anderen Seite werden diese individuellen Konsequenzen von der Medizin und den Krankenkassen als zunehmende Kostensteigerung wahrgenommen. An drei Abenden werden sich Experten zu den gesellschaftlichen Folgen von Mobbing äußern:

„KRANKES GEHIRN ODER KRANKE GESELLSCHAFT?"

Psychische Erkrankungen und gesellschaftliche Entwicklung
Dr. Sebastian Stierl, Ärztlicher Direktor des Psychiatrischen Klinik Lüneburg
Mo., 07.11.11, 20.00 - 22.00 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, vhs.halle
kostenlos, Anmeldeschluss: 28.10.11
T68012

WEGE AUS DEM MOBBING – HILFE ZUR SELBSTHILFE

Wulf Gräntzdörffer, Referent für Kirche und Arbeitswelt, Lüneburg
Mo., 14.11.11, 20.00 - 22.00 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, vhs.halle
kostenlos, Anmeldeschluss: 04.11.11
T68014

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN AM ARBEITSPLATZ: (K)EIN THEMA FÜR DIE KRANKENKASSEN?

Herr Reers, Geschäftsführer Barmer und GEK
Mo., 21.11.11, 20.00 - 22.00 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, vhs.halle
kostenlos, Anmeldeschluss: 11.11.11
T68013

Hilfe in jeder Lebenslage

Fortbildung. Weiterbildung. Ausbildung.

Beruflich. Privat. Kulturell.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Beruf und Qualifizierung
Pädagogik, Gesundheit, Kommunikation

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Trialog und Pädagogik
Helga Buß
Tel.: 0 41 31 / 15 66 101
helga.buss@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Gesundheit
Andrea Bartsch
Tel.: 0 41 31 / 15 66 111
andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Kommunikation
Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de

2|11 VORWORT

Die Volkshochschule REGION Lüneburg ist Ihr Partner in der Region für die berufliche Bildung!

Sie wollen zurück in den Beruf, sich beruflich neu orientieren oder schlicht den Anschluss nicht verpassen? Mit unserem umfangreichen Kursangebot machen wir Sie fit für den Arbeitsmarkt von heute und morgen, denn berufliche Bildung ist eine Investition in Ihre Zukunft!

Angeboten werden facettenreiche Seminare und Trainings zu Kommunikation, Rhetorik, (Selbst-) Präsentation, Unternehmensorganisation und Management.

Viele Zusatzausbildungen ermöglichen begehrte berufsbegleitende Qualifikationen. Auf Anfrage können betriebliche Fortbildungsseminare für geschlossene Gruppen durchgeführt werden.

Die Volkshochschule REGION Lüneburg

- verfügt über qualifizierte Dozent/innen und Schulungsräume mit moderner Technik.
- Mobile Technik für eine effiziente Inhouse-Schulung (Notebooks, Beamer u.v.m.) stehen zur Verfügung.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur persönlichen Beratung!
Gerne helfen wir Ihnen bei der Suche nach dem richtigen Lehrgang! Sie wollen eine maßgeschneiderte Firmenschulung für Ihre Mitarbeiter organisieren?

Rufen Sie uns an!

Die VHS REGION Lüneburg ist wie viele andere Bildungsträger in mehrere Qualitätsnachweissysteme eingebunden. Die VHS REGION Lüneburg ist zertifiziert nach dem Qualitätsmanagementverfahren „Lernorientierte Qualität in der Weiterbildung" (LQW). Für andere Auftraggeber, z.B. die Agentur für Arbeit und dem Jobcenter, ist die AZWV–Zertifizierung (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zwingendes Vergabekriterium.

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg und Schleswig–Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Berufliche Fortbildung/Lehrgang. Wir informieren Sie gerne über finanzielle Fördermöglichkeiten.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

TRIALOG

Der TRIALOG wendet sich an Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen. In Vorträgen, Seminaren und Lehrgängen wird das Thema Bildung und Erziehung im Elternhaus, Kindergarten und Schule reflektiert.

Das Ziel ist es, ein Verständnis von Bildung, Lernen, Erziehung und Entwicklung gemeinsam herauszuarbeiten und so die Professionalität in der Begleitung von Kindern zu erhöhen. Gleichzeitig soll erreicht werden, dass durch ein gemeinsames Erarbeiten die Grenzen der Berufsgruppen und Institutionen im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes durchlässiger werden.

Beratung und Information
TRIALOG
Helga Buss, Tel.: 0 41 31 / 15 66 -101
helga.buss@vhs.lueneburg.de

Naturforscherwerkstatt – Pflanzen und Tiere beobachten, untersuchen und verstehen

In diesem Praxisseminar geht es um spannende Naturbeobachtungen von ungewöhnlichen Phänomenen in interessanten Biotopen. Wie züchten wir Bakterien? Wer wohnt in einer Galle? Wie können wir Schnecken kartieren? Wie können wir Naturmaterialien haltbar machen? Handfeste Praxistipps und strukturierte Unterlagen erleichtern die Einrichtung einer Naturforscherwerkstatt. Überraschende „Naturmitbringsel" sind herzlich willkommen.

Regina Dieck
Mo., 05.09.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 26.08.11
T63004

Afrikanisches Trommeln

Wollen Sie als Erzieher/in auch mit Ihrer Kindergruppe trommeln oder Rhythmuserziehung anbieten? In dieser Fortbildung können Sie lernen, wie rhythmisch, spielerisch und musikalisch den Kindern das Trommeln näher gebracht werden kann. Afrikanisches Trommeln hat auf viele Kinder einen beruhigenden und strukturierenden Einfluss und bietet die Möglichkeit kontrolliert und mit Freude ihre Kraft einzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. „Das Leben ist Rhythmus; Tanz - bedeutet den höchsten Ausdruck der Lebensfreude" (frei nach F. Coulibaly). **Bitte mitbringen:** Trommeln sollten mitgebracht werden. Bei Interesse können die Trommeln von den Teilnehmern für die Dauer des Kurses gemietet werden, zum Preis von EUR 10,00. Bei Bedarf bitte 2 Tage vor Kursbeginn unter 0 41 31 / 89 84 02 melden.

Kekso Lamine Diabang
Di., 06.09.11, 18.00 - 20.00 Uhr
8 UStd.
VHS Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 27.08.11
T63106

Projektarbeit „light" – und nachhaltig

Kinderfragen, Wegesrandentdeckungen, Mitbringsel, Nachforschungen, Beobachtungen, Untersuchungen, Impulse von Erzieher/innen können Kinder in selbstgesteuerte Projektsequenzen bringen. Ihre eigenen Themen sind meistens Themen aus der realen Alltagswelt. Kinder wollen nicht beschäftigt werden, sondern sie wollen sich mit ihrer Welt beschäftigen. Es sind die kleinen Projekte, die zu weiteren Interessen führen. Kinder brauchen Möglichkeiten, ihre Interessen zu verfolgen und mit anderen Themen zu verknüpfen. Sie brauchen Erzieher/innen, die erkennen, begleiten und mitlernen und entdecken können. Wie das gehen kann, wird Gegenstand des Seminars sein.

Barbara Hamann
Fr., 04.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 25.10.11
T63114

Wie Kinder das Denken lernen Kognitionspsychologie

Die Wissenschaft hat für die Arbeit in Krippen und Kindergarten wertvolle neue Erkenntnisse gewonnen und alte neu aufbereitet. Es ist die Rede vom kompetenten Säugling, von wissbegierigen Kleinkindern, von Entdeckern und Forschern. Die Kognitionspsychologie von Jean Piaget und Bruner beflügeln die Pädagogik und versorgen uns mit wertvollem Wissen: Wie bildet sich das Gehirn? Wie entstehen Autobahnen im Gehirn? Was bedeutet das, wenn Kleinkinder etwas immer wieder runterwerfen? Ab wann entdecken Kinder, dass Sachen kein Leben in sich haben, aber Menschen? Wann verstehen sie Moral? Was bedeutet das für die Umsetzung in der Praxis? Für Ausstattung der Kita: räumlich und materiell?

Barbara Hamann
Di., 04.10.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 24.09.11
T63119

Konfrontative Pädagogik oder: Liebe allein genügt nicht

Die Zahl der auffälligen, aggressiven Kinder nimmt zu. Nahezu jede Erzieher/in, Lehrer/in oder Pädagoge/in hat mit einer Minderheit von Kindern/Schülern/innen zu tun, die wiederholt andere einschüchtert, schlägt und/oder den Gruppenprozess lahm legen kann. Die herkömmlichen Mittel, wie Gespräche, Ermahnungen, Erziehungs- und Ordnungsmaßnahmen greifen nicht mehr. Was ist mit diesen Kindern und Jugendlichen zu tun? Die „Konfrontative Pädagogik" ist eine Methode, die einen wertvollen Beitrag leisten kann um Erzieher/innen, Lehrkräfte, Sozialarbeiter/innen und Pädagogen/innen im erfolgreichen Umgang mit schwierigen Kindern und Jugendlichen besser aufzustellen. Hier setzt die „Konfrontative Pädagogik" an, indem sie folgende zentralen Dimensionen der Handlungskompetenz fördert: Empathie, Frustrationstoleranz, Ambivalenztoleranz sowie Rollendistanz. In der Veranstaltung wird ein Überblick über verschiedene Interventionsansätze gegeben und einzelne Methoden für die Kinder- und Jugendarbeit vorgestellt.

Andrea Landschof
Do., 29.09.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 19.09.11
T63138

Krippenkinder in der Kita Vertauen geben – Sicherheit schaffen Bindung und Eingewöhnung in der Kita

Eine grundlegende Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist der Aufbau einer stabilen Bindung zu einer erwachsenen Bindungsperson. Eine gute Bindungserfahrung gibt dem Kind das Gefühl von Geborgenheit, Verlässlichkeit und bildet somit eine sichere Basis.

Thematische Schwerpunkte werden sein:

- Bedürfnisse von Krippenkindern
- Vertrauen geben / Sicherheit schaffen: Die Bedeutung der Bindung für die Entwicklung
- Wie gestalten wir die Eingewöhnung in unserer Kita und was braucht das Kind, um sich wohl zu fühlen?

Wir arbeiten praxisorientiert: Ihre Fragen und Beispiele aus der Praxis sind willkommen.

Eva Hellmann
Fr., 02.12.11 bis 03.12.11, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 22.11.11
T63142

Grenzen, Regeln, Rituale oder: Kinder brauchen Werte

Jeder der mit Kindern arbeitet, egal ob im Elementarbereich, im Hort oder in der Schule, der weiß, dass Kinder und Jugendliche sich häufig respektlos und ohne jede Bindung an Werte und Normen verhalten. Dies mag sich darin begründen, dass in unserer Gesellschaft weder Kirche noch Staat, noch andere Personen die Macht haben, bestimmte Werte und Normen anzuordnen, so dass Erziehungspersonen vor der Aufgabe stehen, sich mit der Palette von Werten und Normen selbst auseinanderzusetzen und Kinder entsprechend zu erziehen. Im Seminar werden wir uns daher zunächst mit unseren eigenen Werten und Normen beschäftigen und anschließend praxisorientiert der Frage nachgehen, wie wir Kinder zur Anerkennung von Werten und Normen, Regeln und Grenzen erziehen können.

Dr. Kirsten Fernandez
Do., 05.01.12, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 26.12.11
T63150

Kinder und Fernsehen

Zu den Auswirkungen von Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Neurobiologische Untersuchungen zeigen auf, dass Fernsehen und elektronisches Spielzeug nicht nur dick, dumm und aggressiv machen, sondern zudem Einfluss haben auf den späteren Bildungsabschluss und den sozialen Status von Kindern. Im Seminar werden wir uns mit einer neuseeländischen Langzeitstudie auseinandersetzen, die aufzeigt, welche Folgen intensiver Medienkonsum auf die Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen hat. Im Kontext dieser Medienkritik werden wir erarbeiten, welche Bedeutung die Sinnesentwicklung für das Lernen von Kindern und Jugendlichen hat und inwiefern die Kita hierauf Einfluss nehmen kann.

Dr. Kirsten Fernandez
Di., 27.09.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 17.09.11
T63151

Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

Das Thema Kinderschutz hat in der Jugendhilfe eine hohe Priorität. Mit der Einführung des § 8a SGB VIII (Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung), wurde die Vorgehensweise in entsprechenden Fällen vorgegeben. Im Rahmen der Fortbildung sollen neben der Verfahrensweise auch folgende Inhalte behandelt werden:

- Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung
- Risikoeinschätzung
- Elterngespräch
- Zusammenarbeit mit insoweit erfahrenen Fachkräften.

Peter Brehmer
Fr., 07.10.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 15,00, Anmeldeschluss: 27.09.11
T63154

Trommeln auf Schrott für Erzieher/innen

Erlernt werden: Trommeltechnik, Rhythmen, Musikpädagogik und Teambuilding. Weiterhin werden erlernt: Die Art Kinder zu unterrichten, genügend Eignung zu haben um vor seiner Gruppe nie unsicher zu wirken, den Spaß am Trommeln zu vermitteln, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, der Lehrer als Entertainer, rhythmische Spiele, Bodypercussion etc ... Termine: Do 22.9, 29.9, 6.10, 13.10.

Jörg Schwieger
Do., 22.09.11 bis 13.10.11, 15.15 – 16.45 Uhr, 4 x
8 UStd.
Triftstr. 4, 21407 Deutsch Evern, auf dem Hinterhof
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 12.09.11
T63213

Singen ist Kraftfutter für Kinderhirne

Elementares Singen und Musizieren für alle, die Kinder erziehen! Singen von Anfang an – denn Singen macht nicht nur Spaß, sondern fördert die physische und psychische Entwicklung der Kinder frühzeitig und sie entwickeln sich sozial gesünder. Ein Praxisseminar, das Mut machen und anleiten möchte, mit Kindern ganz selbstverständlich zu singen. Mit Atem-, Gesangsübungen und Kennenlernen von Kinderliedern. Gitarren und Trommeln können mitgebracht und eingesetzt werden. Die Seminare bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden. Bitte warme Socken und Wasser mitbringen!

Sylvia Lawaty
Do., 15.09.11, 16.30 – 19.45 Uhr
3 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T63218

Sylvia Lawaty
Do., 17.11.11, 16.30 – 19.45 Uhr
3 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 07.11.11
T63219

Professionelle Gesprächsführung Elterngespräche leicht gemacht!

In pädagogischen Berufen sind zahlreiche Gespräche mit Eltern und Angehörigen zu führen. Ungelernt stehen wir vor der Aufgabe, die Eltern hinsichtlich unterschiedlicher Fragestellungen und Anliegen zu beraten. In diesem Kontext werden wir oftmals mit Vorwürfen, verbalen Angriffen, eskalierendem Streit und unangenehmen Situationen konfrontiert. Ziel dieser Fortbildung ist es, die eigene Gesprächs- und Beratungskompetenz zu erweitern und Sicherheit im Umgang mit den Eltern zu erhalten. Eigenes Gesprächsverhalten soll erkannt, reflektiert und somit steuerbar werden.

Andrea Landschof
Mi., 14.09.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T63220

Kreatives Tanzen mit Kindern

Mit dem Medium „Tanz" haben wir großartige Möglichkeiten Bewegungserfahrungen, Körperbewusstsein, Spaß an der Gestaltung und Leichtigkeit neu zu erleben und zu vermitteln. Dabei geht es nicht ausschließlich um das Erlernen durchstrukturierter Tanzabläufe, sondern dadurch rücken Bewegung und Tanz als Medium des individuellen Ausdrucks und der sozialen Interaktion in den Mittelpunkt. Diese zunächst eintägige Fortbildung soll einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Tanzes und eines jeden Einzelnen geben. Es werden neben strukturierten Tänzen, die direkt in die alltägliche Praxis eingebaut werden können, eigene kleine Choreografien entwickelt. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Es sind all die eingeladen, die mal wieder Lust auf Bewegung und Tanz haben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

Susanne Ludewig
Fr., 30.09.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 20.09.11
T63228

Dokumentieren: Arbeit sichtbar machen

Das 1x1 des Dokumentierens

Zeit ist knapp und das Dokumentieren wird immer wichtiger. Gelungene, aussagekräftige Dokumentationen erstellen heißt, das 1x1 des Gestaltens, von Schrift, Form und Farbe kennen und zu befolgen. Einen anderen Fotoblick und ein wenig Übung im Formulieren zu entwickeln sind ebenso wichtige gestalterische Kenntnisse. Wenn Sie das ganze mit den Themen des Orientierungsplans verknüpfen, verdeutlichen Sie gleichzeitig, welche Lernerfahrungen in scheinbar ganz „banalen" Spielsituationen versteckt sind. Am Ende des Tages haben Sie nach bestimmten Kriterien mit eigenem Material eine kleine Dokumentation für die Kita erstellt. **Bitte mitbringen:** aktuelles Foto-Material, Untergrund-Kartonpappe, Klebstoff

Barbara Hamann
Fr., 25.11.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 15.11.11
T63229

Eltern – und Erzieherberatung für Kinder im 1. Lebensjahr

In diesem Beratungsseminar wird auf grundsätzliche Fragen zum Thema Handling des Säuglings und Babys im 1. Lebensjahr eingegangen. Dazu gehören z. B. das Tragen, Lagern, Füttern, aber auch das Eingehen auf die psychomotorischen Entwicklungsbedürfnisse, ohne das Kind zu überfordern. Außerdem gehen wir dem Problem „Schreikind" und „Schlafstörungen" auf den Grund. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, evtl. Puppe

Nathalie Böker-Pitschmann
Sa., 10.12.11, 10.00 – 13.00 Uhr

4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 15,00, Anmeldeschluss: 30.11.11
T63231

Kinder-Bewegungs-Lieder fördern spielerisch Entwicklungsschritte

Das gleichzeitige Singen und Bewegen fördert viele Fähigkeiten der Kinder: Emotionale und soziale Kompetenz, aber auch Wahrnehmungs-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Wir lernen die Lieder , die Bewegungsrituale und besprechen die Entwicklungsschritte, die damit unterstützt werden können. Wer schon am Kurs im März 2011 teilgenommen hat, kann in diesem Kurs die Themen Konzentration, Unterscheidungsfähigkeit, und Empathie vertiefen. Melodien auf CD und dazugehörige Texte können für EUR 5,00 erworben werden.

Bettina Rollwagen
Do., 29.09.11, 08.00 - 12.00 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 38,00, Anmeldeschluss: 19.09.11
T63238

Engagement und Burnout – Risiko in sozialen Berufen

Energie ein „Fass ohne Boden"? Einsatzfreude, Engagement, stets ein offenes Ohr und immer mit Rat und Tat zur Stelle. Das sind nur einige Attribute, die Frauen, ganz besonders im sozialen Bereich, auszeichnen. Die eigene Energie ist jedoch kein „Fass ohne Boden" und so verwundert es kaum, dass 2/3 der Burn-out-Betroffenen Frauen sind. Ihnen gerade derartige Attribute zum Verhängnis werden. Der Weg in die Erkrankung erfolgt schleichend. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über: Stressentstehung, Burn-out-Stadien, Verleugnungsmechanismen. Sie werden mehr über Ihre eigenen Rollenmuster,den positiven Umgang mit persönlichen Stressresourcen und Möglichkeiten individuellen Energiezuwachses erfahren.

Jeannett Matheja
Do., 08.12.11, 09.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 28.11.11
T63239

Mensch ärgere dich nicht – in der Entspannung liegt die Kraft

Entspannung kindgerecht anbieten

Dieses Seminar wendet sich an Erzieher /innen, die kindgerechte Entspannung in ihr Programm mit aufnehmen wollen. Viele Situationen erzeugen bei Kindern Stress. Sei es ein Streit der Eltern, die Geburt eines Geschwisters, der Verlust eines Spielgefährten und vieles mehr. Aufgrund ihres hohen Bewegungspensums und ihrer spielerischen Auseinandersetzung mit Konflikten und Problemen gelingt ihnen die Stressverarbeitung zum Teil noch beiläufig. Jedoch sind längst nicht alle Kinder dazu in der Lage. 2/3 reagieren im Verlauf ihrer Kindheit mit Verhaltens- und psychosomatischen Störungen. Hier können Entspannungsübungen unter anderem zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, einem größeren Selbstvertrauen, zur Verbesserung der Konzentration und einem Abbau von Ängsten führen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis die grundlegenden Schritte zur Durchführung von Entspannungsübungen im Elementarbereich. Dieses Seminar vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis die grundlegenden Schritte zur Durchführung von Entspannungsübungen im Elementarbereich.

Jeannett Matheja
Do., 20.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 10.10.11
T63240

Mathematik-Kreativ und mit viel Spaß!

Der Schwerpunkt des Seminars:

- Malend, tanzend und musizierend auf ganz andere Weise Mathematik erfahren.
- Den ganzen Körper einsetzen, die eigene Kreativität nutzen und dabei ganz viel Spaß haben.

Ergänzendes Basiswissen zur Mathematik in der Kita wird durch Körperübungen, eigene Visualisierungen und Meditationen aktiv erlebt. Themen: Kognitive Kindesentwicklung, Neurowissenschaften, Rechenschwäche, Diagnostik, Erwartungen von Eltern und Schule, Mathematik in der Natur, Spiele.

Karl-Heinz Diestelmeier
Mo., 28.11.11 bis 29.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 18.11.11
T63244

Neue Ideen für Ihre Lernwerkstatt

Sie suchen neue Anregungen für Ihre offenen Angebote? Im Seminar tauschen wir Erfahrungen aus. Wir knüpfen an Ihren Erfolgen an und vertiefen einzelne Themen. Dabei nutzen wir Materialien aus dem Alltag. Realisierte Projekte aus dem Brückenjahr-Programm können bei Bedarf vorgestellt werden. Wir geben Hinweise auf Lernentwicklung, Diagnostik und Elternarbeit.

Karl-Heinz Diestelmeier
Mo., 07.11.11 bis 08.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 28.10.11
T63245

Lebensmittel – Mittel zum (Über-)Leben?

Für den Bereich Tagespflege, Kindertagsstätte und Grundschule

Lebensmittel sind materielle Mittel, wie Wasser und Nahrung, die zum menschlichen Leben notwendig sind. Ob für Erwachsene oder Kinder: Essen ist selbstverständlich. Und manchmal essen wir auch Dinge, die wir gar nicht essen wollen. Es ist uns aber nicht bewusst, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Die Mittel zum (Über-)Leben sind Konsumgüter geworden. Manche sprechen unsere Geschmacksknospen ganz wunderbar an, manche locken mit spannenden Werbeversprechen und leider gibt es auch manche, die weit entfernt sind von Ethik und Wertvorstellungen. Vor dem Hintergrund der Essensbereitstellung für Kinder werden wir in diesem Seminar unser „täglich Brot" von einer anderen Seite kennenlernen. Welche Hinweise finden wir auf Etiketten und Verpackungen? Nicht jede E-Nummer bedeutet gleich Chemie, aber welche Zusatzstoffe bringen überhaupt Vorteile? Ist Bio gleich Bio, was ist dran am Leid durch Light-Produkte und halten Kinderlebensmittel das, was sie versprechen? Einige der vielen Fragestellungen, die wir uns genauer anschauen wollen. Denn ein achtsamer Umgang mit Mitteln zum Leben in den ersten Lebensjahren schafft nicht nur eine gute Basis zur Gesundheitserhaltung, sondern vermittelt Kindern auch Werte, die sich langfristig auf eine nachhaltige, sinnvollere Ernährungsweise in unserer Gesellschaft positiv auswirken können. Zielgruppe: Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen, Tagesmütter/väter, Grundschullehrer/innen.

Andrea Gieland
Do., 17.11.11, 11.00 - 17.00 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 07.11.11
T63255

Auf das Seil gekommen Klettern und Balancieren zwischen Bäumen

Diese Fortbildung möchte den Teilnehmenden einen Koffer wertvoller Werkzeuge für die eigene pädagogische Praxis mitgeben. Knotenkunde, Baumschutz, sowie Seilhygiene runden das Seminarprogramm ab. Daneben bleibt viel Zeit zum Ausprobieren und Üben erster eigener Seilkonstruktionen. Alle Seilaktionen finden an sogenannten Niedrigseilelementen statt. Dies sind mobile Seilaufbauten, die je nach Alter der Zielgruppe, Schwierigkeitsgrad und eigener Vorbereitungszeit individuell aufgebaut werden können. Zwischendurch lernen die Teilnehmenden verschiedene Bewegungsspiele mit und auch ohne Seil kennen. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Mittagsverpflegung/ EUR 3,00 Umlage für Skript und Übungsseil.

Johannes Plotzki
Fr., 11.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
Hasenburger Wald, Treffpunkt: Parkplatz Friedenskirche/Anna-Vogeley-Heim
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 01.11.11
T63257

Rechtsextremismus erkennen – richtig Handeln!

Was haben Kindertagesstätten mit Rechtsextremismus zu tun? Laut Experten/innen versuchen Rechtsextreme vermehrt und gezielt ihren Einfluss im Bereich von Kindertagesstätten auszubauen, um schon bei der frühkindlichen Erziehung ihre menschenverachtenden Ideologien zu verbreiten. Erzieherinnen und Erzieher sind hier in besonderer Weise gefordert. Sie müssen heute in der Lage sein, rechtsextreme Gesinnungen frühzeitig zu erkennen, einzuschätzen und angemessen darauf zu reagieren. Da das Klischee vom kahlgeschorenen Skinhead, der Springerstiefel und Bomberjacke trägt, nicht mehr durchgehend zutrifft, sind rechtsextreme Bestrebungen in der Regel schwer zu erkennen. In diesem Zusammenhang erscheint eine Sensibilisierung für diese Thematik notwendig. Hierdurch wird ein bewusster Umgang mit Rechtsextremismus erlernt. Zudem gibt es die Möglichkeit bereits in der Kita präventiv zu handeln und einen demokratischen Umgang zu fördern. Welche Ansatzpunkte es hier gibt, soll im Rahmen der Qualifizierung umfassend diskutiert werden. Rechtsextremismus soll von den Teilenhmenden erkannt und eingeschätzt werden können. Ziel ist der Erwerb von Handlungskompetenzen im Umgang mit rechtsextremen Einstellungen.

Dozententeam: Dr. Kati Zenk, Landespräventionsrat Niedersachsen & Michael Neu, ARUG. Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen und Pädagogen.

Dr. Kati Zenk/Michael Neu
Fr., 09.09.11, 10.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 24,00, Anmeldeschluss: 30.08.11
T63400

Informationsabend zum Thema „Rechtsextremismus und Kitas"

Inhaltlich wird der an Erzieher und Erzieherinnen gerichtete Lehrgang zu Grunde gelegt. Siehe hierzu T63400.
Dozententeam: Dr. Kati Zenk, Landespräventionsrat Niedersachsen & Michael Neu, ARUG. Dieses Seminar richtet sich an Eltern und interessierte Bürger und Bürgerinnen

Dr. Kati Zenk
Fr., 14.10.11, 20.00 – 22.00 Uhr
2,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 5,00, Anmeldeschluss: 04.10.11
T63401

Fachkraft Psychomotorik (nach vhsConcept)

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. In diesem berufsgebleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der theoretischen Vermittlung steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab. Jeder/r Teilnemer/in erhält nach erfolgreichen Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Der Lehrgang umfasst 162 Unterrichtsstunden. Dazu kommt ein 16stündiges Praktikum über 16 Wochen, in dem die Teilnehmer/innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen und erproben.

Inhalte:
- Grundlagen der Psychomotorik
- Grundlagen von Entwicklung, Motorik, Sensorik und Lernen
- Grundlagen der Diagnostik
- Kooperation und Zusammenarbeit
- Praktikum/Reflexion

B Kurstage: Eine Woche kann als Bildungsurlaub angerechnet werden. Lehrgangsbeginn auf Anfrage

Eva Rolfes
876,00 EUR,
T64100

Weiterbildung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Immer mehr Kindertageseinrichtungen bieten Gruppen für Kinder unter drei Jahren an. Gleichzeitig wird das Netz der Tagesmütter, die Kinder unter drei Jahren betreuen immer weiter ausgebaut. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in Einrichtungen und durch Tagesmütter zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen. Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen und die Tagesmütter einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen" von dem früheren Start profitieren.Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen und Tagesmütter ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Bausteine:
- Pädagogische Ansätze und Bildungsaspekte
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
- Individuelle Entwicklung
- Organisationsstruktur
- Gestaltung eines pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/innen
- Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Start ab Herbst 2011.
Lehrgangsgebühr und Beginn auf Anfrage
T64102

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Schulen

Pädagogische Mitarbeiter/innen übernehmen in der Schule eine bedeutende Funktion. Sie sind im Schulalltag tätig, um den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule bestmöglich zu erfüllen. Ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten reichen von der lehrkraftentlastenden Unterrichtsbegleitung, vor- und nachschulischen Betreuung, bis zu Projekten und Freizeitangeboten im Ganztagsschulbetrieb. Dabei arbeiten sie eng mit Lehrkräften, Schulleitung und Eltern zusammen. Hier sind besondere Kompetenzen und vielseitige Methoden gefordert. Die Ausbildung vermittelt theoriegestützte Kenntnisse und Einsichten in pädagogische Grundfragen und zeigt die Handlungs- und Verantwortungsbereiche der pädagogischen Mitarbeiter/innen im Schulsystem auf. Der Lehrgang wird in Kooperation mit der Leuphana Universität, dem Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Lüneburg), der Landesschulbehörde Lüneburg und dem Institut für Erlebnispädagogik, Verein Bewegtes Leben e.V., durchgeführt. Er schließt mit einem Zertifikat nach bestandener Prüfung ab. Für diesen Lehrgang kann eine Bildungsprämie beantragt werden.

Ute Leya
Sa., 03.09.11 bis 21.01.12, 09.00 – 16.00 Uhr,
93,3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg, EUR 350,00
Anmeldeschluss: 24.08.11
T64200

Systemische/-r Familienberater/-in

Dieser Lehrgang bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden im Lehrgang eine neue – systemische – Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren. Die Zielgruppe sind Personen im pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z. B. Mitarbeiter in Einrichtungen der Familien- und Erziehungshilfe oder Adoptionsvermittlung, Beratungslehrkräfte in Schulen, Psychologinnen und Psychologen, Erzieherinnen und Erzieher, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. In 168 Unterrichtsstunden werden Inhalte wie soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit Familien, Krisengespräche mit (Teil-) Familien, Familien-Rekonstruktionen, Suchtstrukturen in Familien und Selfcare der Familienberater/innen vermittelt. Durch die Kooperation zwischen der Volkshochschule REGION Lüneburg und dem Institut für Mehrgenerationale Forschung und Therapie besteht für die Teilnehmer/innen, die den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit, durch die Teilnahme an einem zusätzlichen Curriculum die Voraussetzungen zu schaffen, die erforderlich sind, ein Zertifikat durch die Systemische Gesellschaft (SG) zu erhalten.

04.11.11 – 07.10.12
216 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
1.850,00 EUR, Anmeldeschluss: 25.10.11
T64302

Mit dem Prämiengutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Viele haben die Bildungsprämie schon erfolgreich genutzt.

Im Überblick:
Bildungskostenzuschuss max. 500 Euro. Ihr Eigenanteil: 50%. Anteil Bildungskostenzuschuss: 50% (max. 500 EUR). Das zu versteuernde Jahreseinkommen (vermindert um etwaige Kinderfreibeträge) übersteigt nicht 25.600 Euro bzw. 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten.

Für Berufstätige: Angestellte, Selbstständige, mithelfende Familienangehörige, Mütter und Väter in Elternzeit, Berufsrückkehrer/innen, auch geringfügig Beschäftigte.

Für berufliche Weiterbildung: alle Lehrgänge, Prüfungen oder Zertifikate, die der beruflichen Fortbildung dienen. Das Anmeldeverfahren ist denkbar einfach: erst das Beratungsgespräch, anschließend können Sie sich für die Weiterbildung anmelden.

**Die erste Förderphase endet am 30.11.11.
Eine Verlängerung ist beantragt.**

Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle z. B. bei der VHS REGION Lüneburg (Tel. 0 41 31 / 15 66 550), um Förderkriterien individuell zu prüfen.

Der Fachbereich Altenpflege der VHS REGION Lüneburg und die Berufsfachschule Altenpflege des Instituts für Weiterbildung in der Krankenpflege (iwk), Lüneburg, kooperieren in konzeptionellen, inhaltlichen und methodischen Fragen. Die pädagogische Verantwortung obliegt der VHS Lüneburg.

Volkshochschule REGION Lüneburg

Staatlich geprüfte Pflegeassistenz

Ausbildungsziel

Pflegeassistent/innen sind fachlich qualifizierte Assistenzkräfte für die beruflichen Handlungsfelder der Pflege, Betreuung und Versorgung von Menschen aller Altersstufen. Als Mitglied in den Pflege- und Betreuungsteams assistieren die Pflegeassistenten/innen den Fachkräften bei der Durchführung von ärztlich veranlassten therapeutischen und diagnostischen Maßnahmen.

Teilnahmevoraussetzungen

In der Berufsfachschule Pflegeassistenz kann aufgenommen werden, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat, körperlich, geistig und persönlich für den angestrebten Beruf geeignet ist und den Hauptschulabschluss oder einen anderen gleichwertigen Bildungsstand nachweist.

Sofern der/die Teilnehmer/in körperlich, geistig und persönlich für den Beruf geeignet ist, wird die Berechtigung erworben, die Berufsbezeichnung „Staatlich geprüfte/r Pflegeassistent/in" zu führen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung haben Sie die Möglichkeit in die Klasse 2 der Berufsfachschule Altenpflege zu wechseln.

Beginn/Ende

15.09.2011 - 14.09.2013
15.09.2012 - 14.09.2014

Heilerziehungspfleger/in

Sie absolvieren Ihre Ausbildung an unserer Fachschule Heilerziehungspflege - staatlich anerkannte Ersatzschule.

Ausbildungsziel

Heilerziehungspfleger/innen sind sozialpädagogische Fachkräfte der Behindertenhilfe. Heilerziehungspfleger/innen sind für die Begleitung und Unterstützung von Menschen mit einer Behinderung verantwortlich und können in das vielfältige Tätigkeitsfeld in allen Bereichen der Behindertenhilfe eingesetzt werden.

Beginn/Ende

01.10.2011 - 30.09.2014
01.10.2012 - 30.09.2015

Praxisanleiter/in

Ziel der Weiterbildung

Durch diese Weiterbildung sollen die Teilnehmer/innen befähigt werden, die Auszubildenden in der Alten- und Krankenpflege unter Einbeziehung pädagogischer und didaktischer Kernkompetenz systematisch und fachkompetent zu begleiten und anzuleiten.

Die Weiterbildung erfüllt die Voraussetzung einer berufspädagogischen Zusatzqualifikation nach § 2 Abs. 2, AltPflAPrV. Diese Maßnahme ist zertifiziert.

Beginn/Ende

14.09.2011 - 25.04.2012
200 Stunden berufsbegleitend.

Staatlich anerkannte/r Altenpfleger/in

Ausbildungsziel

Die Ausbildung in der Altenpflege vermittelt Kompetenzen für eine professionelle Pflege. Diese findet ihren Ausdruck in geplanter und begründeter Betreuung und Pflege gesundheitlich beeinträchtigter oder behinderter alter Menschen.

Sie umfasst die pflegerisch-medizinische Pflege, die psychosoziale Betreuung sowie die Qualitätssicherung des Pflegeprozesses und seiner Ergebnisse.

Teilnahmevoraussetzungen

Realschulabschluss oder ein anderer als gleichwertig anerkannter Bildungsabschluss oder mindestens zweijährige Berufsausbildung oder die Erlaubnis zum Tragen der Berufsbezeichnung als Altenpflegehelfer/in oder Krankenpflegehelfer/in oder Abschluss der Klasse 2 der Berufsfachschule Pflegeassistenz.

In die Klasse 3 der Berufsfachschule Altenpflege kann aufgenommen werden, wer die Fachschule Heilerziehungspflege oder eine Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen hat.

Die Ausbildung erstreckt sich über 3 Jahre Vollzeit. Die Ausbildung ist zertifiziert.

Beginn/Ende

01.02.2012 - 31.01.2015

www.iwk.eu
lueneburg@i-w-k.de
Dorothea Kirst-Schmidt: 0 41 31 / 67 13 88
Stadtkoppel 14 • 21337 Lüneburg

F Haushaltsassistent/innen und Alltagsbegleiter/innen

Wer im Alter allein lebt, braucht soziale Kontakte. Das Modell „Großfamilie" existiert praktisch nicht mehr, die eigenen Kinder wohnen häufig weit entfernt und die sozialen Dienste arbeiten unter Zeitdruck und können in der Regel nur das Nötigste erledigen.

Hier setzen Haushaltsassistenten/innnen und Alltagsbegleiter/innen an, die sich qualifiziert haben, um ältere Menschen im Alltag zu unterstützen. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Von diesem ehrenamtlichen Engagement profitieren beide Seiten.

Die Fortbildung zum/zur Haushaltsassistenten/in und/oder Alltagsbegleiter/in ist konzipiert für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich auch für eine freiwillige Aufgabe interessieren. Der Kurs schließt mit einem VHS-Zertifikat ab, das die Teilnehmenden als Haushaltsassistenten/in und/oder Alltagsbegleiter/in ausweist.

Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms DUO gefördert und ist für die zukünftigen Ehrenamtlichen kostenlos. Die Teilnahme am Kurs ist an ein späteres freiwilliges Engagement für das Seniorenservicebüro Lüneburg gebunden.

Beginn: bitte erfragen

Beratung und Information:

Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de
VHS REGION Lüneburg

Nicola Wernecke
Tel.: 0 41 31 / 309 370
Seniorenservicebüro
Stadt Lüneburg

F Sozialmanager/in Betreutes Wohnen nach DIN 77800

Die Sozialmanager/innen des Betreuten Wohnens sind wichtige Ansprechpartner für Bewohner, Angehörige und professionelle Dienstleister und prägen in besonderer Weise die Qualität und Attraktivität dieser Wohnform.

Inhalte der Weiterbildung

- Anforderungs - und Leistungsprofil Sozialmanger/in
- zwischen Verwaltungs - und Organisationsanforderungen,
- praktischer Alltagsbegleitung und sozialer Betreuung
- Kommunikation, Gesprächsführung
- Der hilfebedürftige Bewohner: von der Ermittlung des Hilfebedarfs zum bedarfsgerechten Angebot
- Rechtliche Grundlagen
- Das Betreute Wohnen als Wohnmilieu und Anforderungen an die soziale Ausgestaltung: Veranstaltungen, Einbindung in das Gemeinwesen und Bürgerschaftliches Engagement
- Die effektive Bewohnerverwaltung, Infomanagement, Organisationshandbuch

Die Weiterbildung erfüllt die Anforderungen nach dem Anforderungsprofil für Betreuungspersonen im Betreuten Wohnen nach DIN 77800 Dienstleistungen für Betreutes Wohnen für ältere Menschen.

Die Weiterbildung richtet sich an Betreuungspersonen im betreuten Wohnen und Interessenten, die eine Tätigkeit in diesem Arbeitsfeld anstreben.

Der Lehrgang **Sozialmanager/in Betreutes Wohnen** wird in Kooperation mit dem Paritätischen Lüneburg durchgeführt und ist anerkannt und zertifiziert nach AZWV und kann durch den Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit zu 100% gefördert werden.

Beginn: bitte erfragen

Lehrgänge im Gesundheitsbereich

Qualität zum guten Preis
Für Ihre berufliche Qualifikation:
Lehrgänge bei der VHS REGION Lüneburg

Weitere Informationen ab Seite 92

Lehrgang:	Beginn
Antistress–Trainer/in	05.11.2011
Infoveranstaltung:	27.09.2011
Beratungskompetenz Modul I Training für Ehrenamt und Beruf Theoretische Basis für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern	05.11.2011
Infoveranstaltung:	20.09.2011
Beratungskompetenz Modul II: Training für Ehrenamt und Beruf Praktische Anwendung für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern	10.06.2012
Infoveranstaltung:	19.04.2012
Einführung in die Wirbelsäulen– und Gelenktherapie	12.11.2011
Wirbelsäulen – und Gelenktherapie nach Dorn	26.11.2011
Wirbelsäulen – und Gelenktherapie durch Joint Release	04.02.2012
Suchtkrankenhelfer/in Modul I	28.04 2012
Infoveranstaltung:	01.03.2012
Suchtkrankenhelfer/in Modul II Voraussichtlich	Dez 2012
Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker/in für Psychotherapie (HPG) Voraussichtlich	Frühjahr 2012
Ernährungsberater/in Voraussichtlich	Frühjahr 2012

Information und Beratung:
Andrea Bartsch
0 41 31 / 15 66 – 111
andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

Seniorenservicebüros Niedersachsen

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Schritte in die Zukunft

SUPAktiv Hamburg Lüneburg

Die Aus- und Weiterbildungen finden berufsbegleitend statt und haben eine Entwicklung zu hoher Professionalität in dem jeweiligen Bereich zum Ziel.

Die Dauer liegt je nach Weiterbildung zwischen 40 und 50 Weiterbildungstagen in Blöcken von 2–4 Tagen in 2 Jahren.

Sie können sowohl von Einzelpersonen gebucht werden als auch von Unternehmen für ihre Mitarbeiter/innen oder auch als betriebsinterne Module.

F Coaching – Ausbildung

Qualifizierung zur internen und externen Beratung von Einzelnen und Teams

Die Vermittlung von Beratungskompetenz, das Aneignen von Führungswissen, die Fähigkeit zur ressourcenorientierten Beziehungsgestaltung sind die wesentlichen Grundlagen unserer Weiterbildungen.

Ihr Nutzen

Sie entwickeln Ihr individuelles Leistungsprofil und werden zu professionellen Coaches, Beratern ausgebildet. Dabei lernen Sie theoretische Konzepte kennen und deren methodische Umsetzung, die Sie in Einklang mit Ihrer Persönlichkeit in der Arbeit mit Menschen in Organisationen wirkungsvoll einsetzen.

Voraussetzungen

Schriftliche Bewerbung und persönliches Vorgespräch; Nachweis über bereits erbrachte Fortbildungen und erfahrene Coachings, Supervisionen, Beratungen

Ausbildungsdauer
2 Jahre, 18 Blöcke,
insgesamt 50 Tage, 318 Stunden

Abschluss
Schriftliche Abschlussarbeit;
mündliches Kolloquium

Zertifizierung
Erfolgt nach bestandenem Abschluss vor einem Prüfungsboard der EASC (European Association for Supervision and Coaching) durch unser Institut.

Kosten
24 Raten à EUR 250,00 monatlich,
zzgl. Prüfungsgebühr EUR 275,00.
Die Kosten für die begleitende Lehr-Supervision sind gesondert zu zahlen.

Hans-Werner Hemp
Do., 27.10.11 bis 28.09.13, 16.00 - 19.30 Uhr
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
Anmeldeschluss: 17.10.11
T25000

Informationsveranstaltungen:
Mittwoch, 24.08.2011 18:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch, 28.09.2011 18:00 - 20:00 Uhr

F Führungs – und Leitungskompetenz

Eine berufsbegleitende Weiterbildung für Führungs – und Leitungskräfte

Diese Weiterbildung richtet sich an Führungs- und Leitungskräfte in Organisationen. Der bewusste Umgang mit der eigenen Rolle ist die Grundvoraussetzung für eine effektive Führungs- und Leitungstätigkeit. Wirksamkeit und Erfolg der Führung hängen stark davon ab, ob eine Führungsperson die eigenen Potentiale und die ihrer Mitarbeitenden optimal zum Einsatz bringen kann.

Ihr Nutzen

Sie entwickeln ein Verständnis von dem Wirken in Organisationen (systemische Kompetenz) als auch ein Wissen über die Dynamik des jeweiligen Arbeitsfeldes (Feldkompetenz), dies verbunden mit Ihrer Selbststeuerungs- und Beziehungskompetenz.

Voraussetzungen

Schriftliche Bewerbung;
persönliches Vorgespräch

Ausbildungsdauer
2 Jahre, 14 Blöcke,
insgesamt 40 Tage, 250 Stunden

Abschluss
Schriftliche Abschlussarbeit; mündliches Kolloquium

Zertifizierung
erfolgt nach bestandenem Abschluss vor einem Prüfungsboard durch unser Institut.

Kosten
24 Raten à EUR 190,00 monatlich.
zzgl. Prüfungsgebühr EUR 275,00

Do., 27.10.11 – 28.09.2013

Informationsveranstaltungen:
Mittwoch, 24.08.2011 18:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch, 28.09.2011 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung der Aus – und Weiterbildungen

Hans-Werner Hemp
Dipl.-Supervisor, Coach, Gruppendynamiker,
Ausbilder für Coaches und Supervisoren der EAS,
Leiter von SUPAktiv.

Gerhard Cassens
Dipl.-Soziologe, Supervisor, Coach (EAS),
Leiter der VHS REGION Lüneburg.

Weitere Ausbilder:
Dr. Dietmar Nowottka,
Soziologe, Supervisor, Coach (EAS),
Leiter der Progressio Consulting GmbH,
Ausbilder für Coaches und Supervisoren.

Allgemeine Auskunft und Information:
Tel.: 0 41 31 / 15 66 0

Fachberatung:
Karin Friedrich, Tel.: 0 41 31 / 15 66 104

Weitere Informationen und die detaillierten Ablaufpläne erhalten Sie unter www.supaktiv.de und unter www.vhs.lueneburg.de

Finanzielle Fördermöglichkeiten

IWiN – Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen

Durch eine Förderung des Programms IWiN können Sie einen Zuschuss zu den Seminar-/Lehrgangskosten für Ihre Weiterbildung und/oder die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter/innen erhalten.

Die Zuschüsse werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Informationen unter
www.iwin-niedersachsen.de.

Seminare

Führungskompetenz

Die vier Felder Persönlichkeitskompetenz, Sozialkompetenz, Handlungskompetenz und Systemkompetenz stehen im Zentrum dieses Seminars. Kompetenz ist die Fähigkeit situationsadäquat zu handeln.

Mit einer organisatorischen und systemische Sichtweise soll hier auf die eigene Führungskompetenz akzentuiert werden. Führungskompetenz als Systemkompetenz bedeutet, das ganze System (Organisation - Teilorganisation) und seine Umwelten im Blick zu haben, es deuten zu können und über Interventionsmöglichkeiten zu verfügen, um es zu beeinflussen.

Anhand der Kompetenzfelder können Sie konkrete Aspekte Ihrer Führungsalltags erarbeiten.

Hans-Werner Hemp
Di., 15.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
Mi., 16.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 350,00, Anmeldeschluss: 05.11.11
T25002

Die nachfolgenden Seminare sind Bestandteil der laufenden Coaching-Ausbildung und für interessierte Führungskräfte buchbar.

Führungskonzepte und Organisationslehre

Was ist eine gute Führung? Was kennzeichnet eine gute Führungskraft. Dr. Dietmar Nowottka stellt Ihnen sein „Kompass" - Modell vor. - „Von den Führungsstilen zur Führungskompetenz". Dies geschieht durch inhaltliche Vermittlung und der konkreten Arbeit an den eigenen Führungsressourcen im Seminar.

Das Seminar ist Bestandteil der laufenden Coaching-Ausbildung und für interessierte Führungskräfte buchbar.

Hans-Werner Hemp
Do., 24.05.12, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 25.05.12, 09.00 - 20.00 Uhr
Sa., 26.05.12, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 14.05.12
T25004

Prozesssteuerung in Gruppen

Gruppendynamik

Die Dynamik in Gruppen und Teams ist Gegenstand des Seminars. Es wird sowohl konzeptuell als auch experimentell vermittelt. Der Focus wird auch auf dem Leitungsverhalten in Bezug auf Teams liegen.

Hans-Werner Hemp
Do., 15.12.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 16.12.11, 09.00 - 20.00 Uhr
Do., 22.12.11, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 05.12.11
S25005

Vortragsreihe

Im Rahmen der laufenden Ausbildung zum Coach findet eine Vortragsreihe statt, die das Spannungsfeld **„Person-Rolle-Organisation"** aufgreift. Die Vortragsreihe richtet sich an Interessierte und ist somit öffentlich. Die Vorträge finden jeweils freitags von • 19.00 bis 20.00 Uhr in der Halle der VHS statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Plan B

Vortragsreihe Coach III

Über die Chancen diskontinuierlicher Berufswege.

Fr., 19.08.11, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 09.08.11
T25014

Vortrag - Jeder Schuss ein Treffer

Vortragsreihe Coach III

Ziele! Was will ich? Wozu stehe ich?

Fr., 11.11.11, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 01.11.11
T25016

Die Suche nach der Balance

Vortragsreihe Coach III

Wo ist das rettende Ufer? Raus aus alten Denkmustern,

Fr., 16.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 06.12.11
T25017

Corporate Happiness

Vortragsreihe Coach III

Kann eine glücksbasierte Unternehmenskultur dabei helfen, persönliche und berufliche Ziele besser zu vereinen?

Fr., 17.02.12, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 07.02.12
T25018

Vortrag - Führen mit dem Enneagramm

Vortragsreihe Coach III

Sich selbst und andere besser verstehen durch Kenntnis der 9 Persönlichkeitstypen.

Fr., 30.03.12, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 20.03.12
T25019

Mach doch, was Du willst

Vortragsreihe Coach III

Motive und Antriebe als Indikatoren für die Berufswahl und den Weg in ein erfülltes (Berufs)leben.

Fr., 13.04.12, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 03.04.12
T25020

Bindung und Trennung aus systemisch-konstruktivistischer Sicht

Vortragsreihe Coach III

Neurobiologische Überlegungen zum Umgang mit Verlust und Trauer.

Hans-Werner Hemp
Fr., 11.05.12, 19.00 - 20.00 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 01.05.12
T25021

SUPAktiv
Supervision und berufliche Weiterbildung

Supervision - Coaching
Beratung für Führungs- und Leitungskräfte
Organisationsberatung - Ausbildung

Hans-Werner Hemp - Dipl.-Supervisor
hwhemp@supaktiv.de - www.supaktiv.de
Tel. 0 58 50-97 21 17

Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache (DGS)
für Anfänger

Die Gebärdensprache der Gehörlosen ist eine eigenständige, gesetzlich anerkannte Sprache, mit grammatikalischen Regeln und besonderen Ausdrucksformen. Hierbei spielen Handform, Bewegungen, aber auch Mimik eine besondere Rolle. In diesem Kurs werden Grundlagen zur Kommunikation in Gebärdensprache zu alltäglichen Themen vermittelt. Auch gehörlosentypische Umgangsformen zwecks besserer Kommunikation werden gezeigt und geübt. Für diesen Kurs sind keine Kenntnisse in Gebärdensprache erforderlich.

Ernst Stimmer
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T25200

Ernst Stimmer
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T25201

Projektmanagement

Erfolgreiches Projektmanagement

Projektarbeit und Projektmanagement sind zu einem wichtigen Bestandteil unserer Arbeitswelt geworden. Die Zeit für Projekte wird immer kürzer und die Projekte werden immer komplexer. Ein erfolgreiches Projektmanagement benötigt eine Balance fachlicher und sozialer Faktoren, eine Kombination aus klassischem und systemischem Projektmanagement, um zu gelingen. Das Seminar vermittelt Ihnen praxisorientiertes Projektmanagementwissen, eine klare Strukturierung von Projekten unter Einsatz verschiedener Methoden und praktischer Beispiele:

- Merkmale und Ziele von Projekten
- Ziele des Unternehmens, Projektwahl, Projektbewertungsverfahren
- Projektorganisation
- Projektplanung
- Projektleitung und Projektteam
- Kostenplanung
- Projekte und Veränderung: Steuerung komplexer Veränderungsprozesse
- Problemlösungstechniken
- Konfliktmanagement und Verhandlungstechniken / -spielraum
- Projektkontrolle: Meilensteine, Grenzwerte und Kostenkontrolle
- Projektabschluss
- Schlüsselfaktoren für erfolgreiche Projekte

Das Seminar richtet sich an alle Führungskräfte, Projektleiter/innen und Projektmitarbeiter/innen, die in Projekten arbeiten oder sich zukünftig diesen besonderen Anforderungen stellen, um Projekte professionell zu planen, durchzuführen und zu steuern. In das Seminar können sequentiell auch eigene Projektplanungen/Projekterfahrungen u. a. eingebracht werden.

Dr. Peter Busch
Do., 17.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
Fr., 18.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 189,00
Anmeldeschluss: 07.11.11
T25300

Arbeits - und Lerntechniken

Das Prüfungscoaching
Was gegen Lampenfieber und Prüfungsangst hilft

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache." Sagte Mark Twain einmal. „Es funktioniert vom Moment der Geburt an - bis zu dem Zeitpunkt, wo Du aufstehst, um eine Rede zu halten." ... oder eine Prüfung zu absolvieren, ein Referat zu halten, ein Bewerbungsgespräch zu führen, eine Präsentation zu leiten ... Wenn sich in herausfordernden Situationen Nervosität in uns ausbreitet, legen sich die Symptome, wie Herzklopfen und feuchte Hände im besten Fall nach den ersten Worten. Manchmal steigert sich die Nervosität und macht lähmender Angst Platz. Gedächtnis und Stimme versagen, alles Gelernte scheint plötzlich verschwunden. Betroffene sprechen von „Filmriss" und „Brett vor dem Kopf". Das Prüfungscoaching-Programm unterstützt Sie darin, Ihr Verhalten mehr und mehr in die gewünschte Richtung zu lenken und Prüfungssituationen zu meistern und zu bestehen. Mit gezielten Übungen können Prüfungsängste abgebaut werden. Sie erwerben Kompetenzen, die Sie in die Lage versetzen, Nervosität und Angst zu überwinden und Prüfungen gelassener zu sehen. Erwerben Sie Prüfungskompetenz!

Birgit Meinaß-Thoben
Sa., 19.11.11 bis 10.12.11, 11.00 - 15.00 Uhr, 4 x16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 160,00, erm.: EUR 144,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T25304

Zeit - und Stressmanagement
Vom Umgang mit dem Druck und der Zeit

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen und das gut geplant werden muss. Sie möchten Ihre Zeit besser einteilen und erfolgreicher gestalten, ohne sich überfordert zu fühlen? Ihre täglichen Aufgaben und Aktivitäten bewältigen und dabei Ruhe und Zufriedenheit erleben? Zu effizienter Zeitplanung gehört es, eigene Grenzen, Leistungskurve und persönliche Ziele zu bestimmen, die eigene Einstellung zu überdenken und gegebenenfalls das Verhalten zu ändern oder sich neu zu orientieren. Die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen auszutauschen und neu gelernte Strategien auszuprobieren und umzusetzen, wird vorausgesetzt.

Marie-Claude Guignard
Sa., 17.09.11 bis 19.11.11, 09.30 - 17.00 Uhr, 4 x32 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 192,00, erm.: EUR 172,80
Anmeldeschluss: 07.09.11
T25316

Vortrag und Präsentation

Sicher vortragen und präsentieren

Die überzeugende und authentische Präsentation der eigenen Person und Ideen ist eine wichtige Schlüsselkompetenz für das erfolgreiche Erreichen von Zielen. Begeisterter Vortrag, freies, sicheres Auftreten und der bewusste Umgang mit Körpersprache eröffnen vielfältige rhetorische Möglichkeiten. Viele praktische Übungen ergänzen die Inhalte um das Thema Vortrag und Präsentation.

Annegret Kühne
Sa., 17.09.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T25400

Sprechtraining

Sie werden nicht verstanden, weil Sie zu leise oder zu undeutlich sprechen? Sie bekommen manchmal vor Aufregung „kein vernünftiges Wort" über die Lippen? Hier lernen Sie, Ihre Stimme zur tragfähigen, belastbaren Sprechstimme zu entwickeln. Laut-, Atem- und Bewegungsübungen werden Ihnen dabei helfen, neue Atem- und Sprechmuster zu erlernen. Diese werden Sie dann in der Gruppe in verschiedenen Situationen erproben. Astrid Vits ist Nachrichtensprecherin beim Norddeutschen Rundfunk.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken

Astrid Vits
Sa., 05.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 06.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 26.10.11
T25402

Rhetorik: Reden vor Publikum -
frei, sicher und überzeugend!

Vorträge? - Lernen Sie,
- Ihre Vorträge geschickt aufzubauen,
- sich effektiv vorzubereiten und
- selbst trockene Themen interessant vorzustellen.

Projektpräsentationen?
- Lernen Sie, andere von Ihrer Lösung zu überzeugen und
- Medien wirksam einzusetzen.

Lampenfieber?
- Lernen Sie, wie Sie Ihre Aufregung in den Griff bekommen,
- wie Sie gelassen bleiben und sich gezielt entspannen.

Sie erfahren viel über Selbstpräsentation, über den Einsatz von Sprache und Körpersprache. Sie üben, Vorträge zu halten und Sie bekommen professionelles, konstruktives Feedback. Durch Ihre persönliche Videoaufzeichnung können Sie Ihre Rede und die Hinweise dazu jederzeit nachvollziehen. Sie lernen zu überzeugen! Materialkosten EUR 4,00

Markus Holtermann
Sa., 27.08.11, 09.00 - 17.00 Uhr

So., 28.08.11, 09.00 – 17.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 108,00, erm.: EUR 97,20
Anmeldeschluss: 17.08.11
T25403

Spontane Redebeiträge
Allzeit bereit – statt eiskalt erwischt!

Spontan eine gut strukturierte Stellungnahme abgeben, das Publikum überzeugen und dabei sympathisch und sicher wirken? Das ist keine ererbte Gabe. Das können Sie lernen. Denn: Wenn jemand etwas aus dem Ärmel schüttelt, wird er es wohl vorher hinein getan haben. Damit Sie bei Sitzungen, Versammlungen, in Gremien oder in der Öffentlichkeit auch ohne Vorbereitungszeit einen Redebeitrag leisten können, behandeln wir folgende Inhalte:

- situationsgerechter Argumentationsaufbau
- wirkungsvolles Auftreten und Verhalten
- zuhörerorientierte Auswahl der Argumente
- üben, üben, üben... mit und ohne Video (aber immer mit Spaß!!!)
- Teilnehmer – und Trainerfeedback für den Vortragenden. Materialkosten EUR 4,00

Markus Holtermann
Sa., 03.12.11 bis 04.12.11, 09.00 – 17.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 88,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 23.11.11
T25404

Moderation und Kommunikation

Gesprächsführung und Moderation

Sie möchten wissen, was Sie tun und haben Spaß daran, etwas zu bewirken und konstruktiv im Team oder in Gruppen zu kommunizieren. Sie möchten Gespräche erfolgreich, effizient und fruchtbar mit dem Erfolg guter Ergebnisse und zufriedener Gesprächspartner führen? Dazu gehören das Wissen um kommunikative Prozesse, klare Zielsetzungs- und Lösungsstrategien sowie ein vielseitiges rhetorisches Handwerkszeug als Schlüsselkompetenzen für eine erfolgreiche Kommunikation.

Kursinhalte:
Gesprächsführung, Zielfindung/Zielsetzung, Verhandlung, Argumentation, Moderation, konstruktive Konfliktbewältigung, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Die Inhalte werden durch vielfältige praktische Übungen ergänzt und durch Video-Feedback unterstützt.

Annegret Kühne
Mi., 02.11.11, 15.00 – 19.15 Uhr
Do., 03.11.11, 08.30 – 16.45 Uhr
Fr., 04.11.11, 08.30 – 16.45 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 168,00, erm.: EUR 151,20
Anmeldeschluss: 23.10.11
T25500

Gruppen leiten und moderieren

Ob Berufsalltag oder Ehrenamt, wechselnde Arbeitsgruppen, neue Kollegen oder kurzfristige Projekte – Teams sind an der Tagesordnung. Vor diesem Hintergrund ist eine gute und effiziente Gruppenleitung und Moderation von Arbeitstreffen und Besprechungen für erfolgreiche Arbeitsergebnisse unerlässlich. Erfahren Sie, welche Prozesse in einer Gruppe ablaufen, wie eine Teambesprechung gut vorbereitet und moderiert wird und welche unterstützenden Moderationstechniken es gibt. Den roten Faden behalten, Teilnehmer motivieren und Beiträge und Ergebnisse sinnvoll sammeln und dokumentieren – das kann Spaß machen.

Annegret Kühne
Fr., 16.09.11, 08.30 – 16.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 75,00, erm.: EUR 67,50
Anmeldeschluss: 06.09.11
T25501

Pferdestärke – Führungsstärke
Für mehr Klarheit – Entschlossenheit – Gelassenheit

Ihre Körperhaltung, die Art wie Sie sich bewegen und handeln verraten viel über Ihr Denken, die mentalen Einstellungen und Gefühle. Pferde spiegeln intuitiv Aspekte der Persönlichkeit und des Verhaltens, so in Bezug auf Klarheit, Entschlossenheit und Gelassenheit. Durch das Pferd als Trainer und Medium lernen Sie Ihre Haltungen und Absichten deutlich sichtbar zu machen. Sie erhalten sehr klare und ehrliche Signale über Ihre wichtigen Ressourcen und (Führungs-) Kompetenzen. **Hinweis:** Die Pferde werden nicht geritten, alle Übungen finden am Boden statt. Kein Reitkurs!

Inhalte:
- Persönliche Führungsstärken aktivieren
- Persönliche Fähigkeiten entdecken und stärken
- Nutzen der Signale der Pferde zur Selbstreflexion
- Erkennen der eigenen inneren Haltung und des äußeren Ausdrucks
- Nutzen der persönlichen Energiequellen in Bezug auf Klarheit und Entschlossenheit
- Praktische Entspannungsmethode – Erreichen von Gelassenheit
- Klarer Transfer der Seminarinhalte in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag

Kleingruppe: Max. 6 TN. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und feste Schuhe (Outdoortraining). In Kooperation mit ZENTAURUS – Persönlichkeits- und Führungskräftetraining mit Pferden. **Ort:** ZENTAURUS/Hof Meyer, 21271 Asendorf, Hinterm Holze 20 (Nähe Jesteburg). Parkplätze gegenüber – hinter dem Bushäuschen – Weideausgang bitte freihalten.

Bettina Städter
Sa., 08.10.11, 10.00 – 18.00 Uhr
8 UStd.
ZENTAURUS/Hof Meyer
EUR 189,00, Anmeldeschluss: 28.09.11
T25502

Sa., 12.11.11, 10.00 – 18.00 Uhr
8 UStd.
ZENTAURUS/Hof Meyer
EUR 189,00, Anmeldeschluss: 02.11.11
T25503

Kursleiterportrait

Marie-Claude Guignard

Mein Kursangebot an der VHS:
Zeit- und Stressmanagement, Kommunikation, Die Kunst miteinander zu reden, das Lernen lernen, vom Umgang mit Prüfungsangst, Coaching für Lehrende.

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Mein eigener Französischkurs im Jahr 1976

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich arbeite freiberuflich als Trainerin bei Organisationen und Unternehmen zu den Themenbereichen der Persönlichkeitsentwicklung, bin Lehrbeauftragte an diversen Universitäten und wirke als Coach und Lerncoach in eigener Praxis. Ich verfüge über 35 Jahre Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Die Begegnung mit den Menschen ist immer spannend und das Vermitteln von Wissen macht mir Freude. Es entstehen Gespräche. Erwachsene kommen freiwillig und setzen sich Ziele.

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn es jemandem gelingt, alte Wege zu verlassen und Grenzen zu überschreiten, um Neues auszuprobieren. Wenn sich eine neue Dimension erschließt und sich das Denken und die Handlungsweise erweitern.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Arabisch

Persönlichkeiten, die ich bewundere:
Gandhi, Voltaire

Ein höchst ärgerliches Wort:
alternativlos

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Eine Personalaufstockung. Weiterhin ein breit gefächertes Angebot, das Bildung vermittelt. Dass sie nahe am Zeitgeist bleibt und Visionen entwickelt.

Konstruktive Gesprächsführung
verhandeln, diskutieren, argumentieren

Denn Sie wissen, was Sie tun... um Ihre Interessen überzeugend und erfolgreich zu vertreten. Lernen Sie, Gespräche konstruktiv zu führen und zu gestalten, argumentieren Sie gekonnt und vertreten Sie Ihr Anliegen glaubhaft und authentisch. Erkennen Sie unfaire Gesprächstechniken und lernen Sie ihnen zu begegnen und Ihr Ziel positiv im Auge zu behalten. Zeichnen Sie sich durch eine gute Kommunikations-Kultur sowie eine authentische, persönliche Präsenz aus.

Annegret Kühne
Sa., 08.10.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 28.09.11
T25504

Umgang mit Konflikten
Konfliktgespräche erfolgreich führen

Konflikte gehören zum beruflichen und privaten Alltag, ihre Klärung erfordert Fingerspitzengefühl, Mut und Kommunikationsformen, die sich durch Wertschätzung und Motivation auszeichnen. Schwelende Konflikte kosten Kraft und Energie, die an wichtigen Stellen verloren geht. Erfahren Sie, wie Konflikte entstehen und wirken, lernen Sie mutig und lösungsorientiert mit Konflikten umzugehen, um wichtige, persönliche Ressourcen zu erhalten und ein unbelastetes Miteinander zu schaffen.

Annegret Kühne
Fr., 07.10.11, 08.30 - 16.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 75,00, erm.: EUR 67,50
Anmeldeschluss: 27.09.11
T25505

In Diskussionen bestehen
In Diskussionen prallen nicht nur verschiedene Meinungen aufeinander, sondern häufig auch unterschiedliche Gesprächsstile und Streitkulturen. Gut, wenn Sie für Konfrontationen gewappnet und für Einigungen offen sind.

Die destruktiven Techniken ... sollten wir erkennen und abwehren können, um uns nicht das Wort im Munde umdrehen zu lassen, um nicht auf Tricks rein zu fallen, um uns nicht unterbuttern zu lassen und am Ende nicht dumm da zu stehen.

Die konstruktiven Techniken ... sollten wir beherrschen, um einerseits sachlich sinnvolle Ergebnisse erzielen zu können und andererseits nicht auf Kosten der Beziehung zu diskutieren. Um uns zu behaupten, ohne andere klein zu machen. Von Küchentisch bis Podium: Wir alle werden noch viel diskutieren. Ein guter Grund, es jetzt anzupacken!

Ziele und Inhalte:
- Unterschiedliche Diskussionsarten und deren verdeckte Regeln kennen und unterscheiden. (Intellektueller Wettstreit, Schuldverteilung oder Lösungssuche?)
- Strategisch diskutieren, situationsgerecht diskutieren
- Nicht nur freundliche, sondern auch ruppige Diskussionen bestehen
- Killerphrasen parieren, Angriffen begegnen, Beleidigungen zurück weisen
- Ihre Ziele im Auge behalten
- Den Diskussionsverlauf steuern
- Ihren Beiträgen Gewicht geben und Argumente wirkungsvoll inszenieren
- Ihre Argumente logisch, lebhaft und eindringlich gestalten
- Sich nicht jede Diskussion aufnötigen lassen, aber den Wert von Auseinandersetzungen erkennen

Das Seminar bietet einen ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis, Analysen und Techniken, Anstrengung und Spaß. Materialkosten EUR 4,00

Markus Holtermann
So., 11.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr
9 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60
Anmeldeschluss: 01.09.11
T25506

Die Macht der Rhetorik
Rhetorik ist ein beliebtes Machtinstrument, das überall im Alltag verwendet wird, oft unbewusst. Doch wie wirkt die Macht der Rhetorik, woran ist sie zu erkennen? Probieren Sie sich in diesem Kurs aus und spielen Sie mit den vielfältigen rhetorischen Werkzeugen. Setzen Sie sich geschickt in Szene und reden Sie ihr Gegenüber doch einmal in Grund und Boden. Ziehen Sie nicht mehr aus Unwissenheit über rhetorische Tricks den Kürzeren.

Annegret Kühne
Sa., 12.11.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00, Anmeldeschluss: 02.11.11
T25507

Nein Sagen
Gehören Sie zu den Menschen, die Angst haben, Nein zu sagen? Es ist nicht einfach, eine Bitte einer Freundin oder eines Kollegen abzuschlagen. Einer einzigen Bitte zu folgen macht Freude und stellt kein Problem dar, doch häufig bleibt es nicht bei dem einen Mal. Häufiges oder dauerndes Nachgeben führt zu Unzufriedenheiten, Stress und letztlich zu Burnout-Syndromen.

Sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich gibt es Menschen, die es unter Stress setzt, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Aus Angst vor Ablehnung und Angst vor Konflikten stecken sie ihre eigenen Belange weitgehend oder völlig zurück und vernachlässigen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Nicht-Nein-Sagen können kommt auch Unternehmen teuer zu stehen, da Mitarbeiter stärker belastet werden, was zu Unzufriedenheiten, Stress und letztlich zu krankheitsbedingten Ausfällen führen kann. Unzufriedene Mitarbeiter sind keine dynamischen und zukunftsorientierten Mitarbeiter. Das Unternehmen bleibt in vielen Belangen hinter der erwünschten Performance zurück. Im Workshop entwickeln Sie Ihren eigenen Umgang mit dem Thema Nein-Sagen. Sie lernen zu bestimmen, wann Sie und wie Sie Nein sagen. Sie lernen im privaten und beruflichen Bereich adäquat zur jeweiligen Situation mit den Themen Nein und Abgrenzung umzugehen.

Dr. Peter Busch
Sa., 12.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 13.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 189,00, erm.: EUR 170,10
Anmeldeschluss: 02.11.11
T25508

Schlagfertigkeit
Gekonnt kontern – statt schockiert schweigen!

„Hätt´ ich doch nur gesagt..." war gestern! Lassen Sie sich durch flapsige Sprüche und unfaire Angriffe nicht verunsichern. Antworten Sie tiefsinnig, hintersinnig, unsinnig, resolut, humorvoll, trocken, toternst, missverstehend, umdeutend, überraschend, abgegriffen, ... egal! Aber antworten Sie!!! Behalten oder gewinnen Sie die Initiative, sagen SIE, wie und wohin das Gespräch verläuft. Verschaffen Sie sich Respekt!

Sie lernen:
- sich von inneren Blockaden zu lösen
- sich aus der Opferrolle zu befreien
- schnell die richtigen Worte zu finden
- Angriffe angemessen zu parieren
- sich gegen dumme Sprüche zu wehren
- souverän zu bleiben und selbst die Gesprächsführung zu übernehmen.

Für passende Antworten gibt´s Rezepte. Probieren Sie's aus! EUR 4.00 Materialkosten sind beim Dozenten zu bezahlen

Markus Holtermann
Sa., 05.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 06.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 108,00, erm.: EUR 97,20
Anmeldeschluss: 26.10.11
T25511

NLP

Das Neuro-Linguistische-Programmieren (NLP 1)
Einführungswochenende

Wir nehmen Informationen mit unseren 5 Sinnen wahr und speichern sie. Dies bestimmt unser Verhalten. Der Zusammenhang zwischen körperlichen Zuständen, dem Denken und unserer Sprache wird im NLP gezielt genutzt, um subjektive Denkprogramme positiv zu beeinflussen. Unerwünschte Zustände werden durch das Aktivieren eigener Ressourcen verändert. Inhalt ist das Erlernen von NLP Grundtechniken, die es ermöglichen, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben, mit Konflikten konstruktiv umzugehen, Ziele klar und wirkungsvoll zu formulieren, unerwünschte Verhaltensweisen durch eigene Fähigkeiten zu verändern und mit anderen Menschen erfolgreich zu kommunizieren.

Sie erhalten Einblick in die Arbeitsweise des NLP und lernen einige Grundlagen kennen, z. B. sinnesspezifische Wahrnehmung, Ankern, Reframing, Assoziation und Dissoziation sowie wirkungsvolle Zielformulierungen.

Ute Steinsberger

Fr., 23.09.11 bis 24.09.11, 16.00 - 21.00 Uhr, 2 x 18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 126,00, erm.: EUR 113,40
Anmeldeschluss: 13.09.11
T25600

B Erfolgreich kommunizieren durch NLP

als Bildungsurlaub anerkannt. Einstieg in die NLP Practitioner-Ausbildung

Sei es im Konflikt- und Zeitmanagement, der Gesprächs- und Verhandlungsführung, dem Team- und Einzelcoaching oder der Beratung von Mitarbeitern und Klienten - NLP bietet viele hilfreiche und interessante Methoden, die Kommunikation erfolgreich zu gestalten. Folgende Grundlagen werden vermittelt:

- guten Gesprächskontakt aufbauen,
- systematisch Probleme angehen und durch effektive Zielformulierung und Entscheidungsfindung die eigene Kreativität erkennen und nutzen,
- sich selbst motivieren,
- in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf behalten,
- Konflikte befriedigend lösen,
- eine Fragetechnik anwenden, die es Ihnen erlaubt, die Grenzen im eigenen und im Weltmodell von anderen zu erkennen und zu erweitern,
- eigene unerwünschte emotionale Reaktionen durch erwünschte ersetzen.

Es besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat (Diploma) der Internatioal NLP Trainers Association zu erhalten. Voraussetzung ist ein Testing (schriftl. und mündl.). Zusätzliche Kosten: EUR 50,00 Falls Sie die die NLP Practitioner-Ausbildung absolvieren möchten, vermittelt dieser Bildungsurlaub Ihnen die erforderlich NLP-Grundkenntnisse. Der NLP Practitioner wir erstmalig als Abendkurs angeboten (28 Abende und ein Wochenende (Fr./Sa), s. T25650.

Infoveranstaltung:
27.09.11, 19.00 bis 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4. Infos auch unter www.visionsteps.de

Ute Steinsberger
Mo. - Fr., 14.11.11 - 18.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 04.11.11
T25610

B Erfolgreich und kreativ im Selbstmanagement und im Team

als Bildungsurlaub anerkannt

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse im Neuro-Linguistischen-Programmieren haben. Bildungsurlaub „Erfolgreich kommunizieren durch NLP" bzw. Einführungswochenende „Das Neuro-Linguistische-Programmieren"). Es werden effektive Methoden des Zeit- und Selbstmanagements sowie der Umgang mit Konflikten im Team und mit Kritik trainiert.

Inhalte:

- attraktive und motivierende Ziele im Mitarbeitergespräch
- das Phänomen Zeit
- objektives und subjektives Zeiterleben
- Erkennen der eigenen Zeitstruktur und effektive Zeitplanung
- das Eisenhower-Prinzip der Zeitplanung im Alltag umsetzen
- Umgang mit Kritik
- Konfliktlösungen im Team
- Fragetechniken, um Generalisierungen, Tilgungen und Verzerrungen in der Kommunikation zu hinterfragen
- das Modell der logischen Ebenen im Selbstcoaching und in der Teamentwicklung
- verschiedene Strategien der Stressbewältigung

Ute Steinsberger
Mo. - Fr., 16.01.12 - 20.01.12, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00
Anmeldeschluss: 06.01.12
T25613

NLP-Ausbildung

F NLP-Practitioner-Ausbildung

Diese Ausbildung vermittelt das grundlegende Handwerkszeug für erfolgreiche Kommunikation und für die effektive Nutzung der eigenen Ressourcen und Potentiale. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen mit NLP und den unterschiedlichen beruflichen Kontexten unserer Trainer/innen werden spezielle berufliche Anwendungen von NLP-Techniken optimal einbezogen. Diese beziehen sich auf das breite Spektrum von Coaching, Beratung und Therapie; Verkauf und Marketing; Führungsaufgaben; Pädagogik und Lernen; Gesundheit . Das Ausbildungsdesign umfasst eine Einführung in das jeweilige Thema, die Demonstration der Techniken, das Üben in betreuten Kleingruppen sowie die Vertiefung und Reflektion in Feedbackrunden und durch individuelles Coaching.

Ausbildungsinhalte:
Sinnesspezifische Wahrnehmung und Repräsentation
Durch das Schärfen Ihrer sinnesspezifischen Wahrnehmung lernen Sie, Interpretationen zu vermeiden, andere zu verstehen und selbst verstanden zu werden.

Pacing & Leading
Sie trainieren, einen erfolgreichen, vertrauensvollen Kontakt aufzubauen, indem Sie anderen Menschen in deren „Modell der Welt" begegnen. Sie können sie begleiten und in erwünschte Zustände führen.

Ziele formulieren
Ziele wirkungsvoll zu formulieren ist eine wesentliche Grundlage des NLP. Sie lernen effektive Ziele, die zu Ihnen und Ihrer Umgebung passen, zu formulieren.

Wahrnehmungspositionen
Sie entdecken assoziiert (mit Ihren eigenen Augen) und dissoziiert (von außen, wie in einem Film) sich selbst, andere Personen und Ereignisse.

Ankern
Ankertechniken erlauben es Ihnen, unerwünschte Gefühlszustände durch ressourcevolle, erwünschte zu ersetzen.

Gi Group
YOUR JOB, OUR WORK
Die Gi Group ist als international agierender Personaldienstleister weltweit an mehr als 450 Standorten in 12 Ländern aktiv. Bundesweit beschäftigt die Gi Group mehr als 5.000 Mitarbeiter in über 60 Niederlassungen und gehört damit zu den bedeutendsten Zeitarbeitsunternehmen in Deutschland.
Starten Sie jetzt Ihre Karriere bei Gi Group und profitieren Sie von unseren attraktiven Jobs und fairen Konditionen. Wir begleiten und betreuen Sie dabei an einem unserer Standorte in Ihrer Nähe.
Das Team der Niederlassung Lüneburg freut sich auf Ihre Bewerbung!
Gi Group Deutschland GmbH
Rote Straße 10
D-21335 Lüneburg
T: +49 (0)4131-24442-0
F: +49 (0)4131-24442-13
E-Mail: lueneburg@gigroup.de
www.gigroup.de
Als idealer Partner stellen wir qualitatives Personal überall dort zur Verfügung, wo es benötigt wird – innovativ, schnell und flexibel.
www.gigroup.de

Metamodell der Sprache
Sie eignen sich eine Fragetechnik an, die es Ihnen erlaubt, klar zu kommunizieren und schnelle Veränderungen zu bewirken.

Reframing
Durch einen neuen Rahmen (umdeuten) erweitern Sie Ihre Möglichkeiten und geben dem Verhalten, das bisher abgelehnt wurde, eine neue Perspektive.

Milton-Modell (Hypnotische Kommunikation)
Hier geht es darum, unterschiedliche Bewusstseinszustände zu erkennen, sie gezielt hervorzurufen und im positiven Sinne in der Kommunikation zu nutzen

Submodalitäten
Submodalitäten sind die Programmiersprache unserer subjektiven Wahrnehmung. Ihre gezielte Beeinflussung kann grundlegende Veränderungen unseres inneren Erlebens bewirken.

Timeline
Erkennen Sie Ihr Modell der Zeitverarbeitung und lernen Sie, Ihr Zeiterleben zu verändern. Dies ermöglicht es Ihnen, Ihre Zeitverarbeitung effektiv zu nutzen.

Firmenschulungen an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung
und unterstützende Maßnahmen.
Für Unternehmen, für Ihre Mitarbeiter,

für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!
VHS REGION Lüneburg • Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 104

Strategien
Hier lernen Sie die sinnesspezifische Struktur eigener und fremder Fähigkeiten kennen. Sie trainieren effektive Entscheidungs-, Motivations- und Kreativitätsstrategien sowie den Umgang mit Kritik.

NLP in Systemen
In diesem Ausbildungsabschnitt werden NLP Interventionen in Gruppen, Teams und in der Arbeit mit Paaren trainiert (Info: www.visionsteps.de). Die Ausbildung beginnt mit der Teilnahme an dem Bildungsurlaub Erfolgreich kommunizieren durch NLP 14.11. - 18.11.2011.

Infoveranstaltung:
27.09.11, 19.00 bis 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4. Raum ist ausgeschildert.
Infos auch unter www.visionsteps.de

Ute Steinsberger
Do., 01.12.11 bis 21.07.12, 17.30 - 21.00 Uhr, 30x
(nicht in den niedersächsischen Ferien) sowie
Fr., 20.07.12, 17.30 - 21.00 Uhr
Sa., 21.07.12, 09.00 - 12.15 Uhr
120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 1340,00 plus EUR 30.00 für das Zertifikat,
Anmeldeschluss: 21.11.11
T25650

NLP-Practitioner-Ausbildung im Frühjahr 2012:

Infoveranstaltung:
27.09.11, 24.01.12., 21.02.12.,
19.00 bis 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4. Raum ist ausgeschildert.
Infos auch unter www.visionsteps.de

Ute Steinsberger
Beginn am 09./10.März 2012 bis Januar 2013
Insgesamt 10 Wochenenden, Fr. 16-19 Uhr, Sa. 09-18 Uhr
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
160 UStd.
EUR 1600,00, Anmeldeschluss: 28.02.12
U25602

Ausbildung Lerncoach

F Lerncoach-Ausbildung

In der Lerncoach Ausbildung lernen Sie, wie Sie Kindern, Jugendlichen, Studenten, und anderen lernenden Menschen in wenigen Sitzungen zu mehr Lernerfolgen verhelfen können. Sie bekommen konkrete Maßnahmen und Techniken vermittelt, um verschiedene Lernprobleme aufzulösen. In der Lerncoach-Ausbildung lernen Sie Methoden und Techniken kennen, die auf NLP, Suggestopädie, dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und den Erkenntnissen aus der Neurobiologie basieren. Sie haben die Möglichkeit als Lernberater/ Lerncoach in freiberuflicher Praxis, in der Schule, in pädagogischen Institutionen und für Firmen erfolgreich tätig zu werden.

Auswahl an Ausbildungsinhalten
Grundlagen zum Lernen (Gehirn, Lernmodelle, Diagnose, Lerntypen, Coachingstruktur) - Gehirngerechte Lernstrategien (Kinostrategie für das visuelle Lernen, Mnemotechniken, Lernspiele...) - Lernblockaden lösen und Ressourcen aufbauen. Zertifizierung zum - ich lern einfach - Lerncoach und zum Lerncoach, INLPTA oder Lerncoach, NLPAED (bei NLP-Vorkenntnissen), Voraussetzung: NLP Basiswissen (Wochenendseminar oder Basiskurs/BU), Zertifizierung: nach nlpaed oder INLPTA. Info: www.visionsteps.de und www.ich-lern-einfach.de

Infoveranstaltung:
06.03.12, 19.00 bis 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Beginn im April 2012 , 17.00 - 21.00 Uhr
100 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3

Ausbildung Lerntrainer

F Lerntrainer

Diese Ausbildung baut auf der Lerncoach-Ausbildung auf und legt den Fokus auf die Arbeit mit Gruppen. Einerseits wird das notwendige Trainer-Know-How vermittelt, andererseits besondere Lernchancen und - formen in der Gruppe kennen gelernt. Ein Lerntrainer arbeitet mit Gruppen, z.B. in Schulklassen, Studentengruppen, an der VHS, in offenen Lernkursen oder in Firmenteams. Ein Lerntrainer vermittelt in Seminaren, Workshops und Kursen, wie man leichter, einfacher und erfolgreicher lernen kann.

Ausbildungsinhalte
Trainings-Know-How:
Lerntrainingsdesign, Trainerleitfaden, Umgang mit Gruppen je nach Zielgruppe (z.B. Firmen, Kinder), Besonderheiten im Vergleich zum Lerncoaching.

Lernen in der Gruppe:
Mit anderen zusammen lernen hat viele Vorteile, eröffnet neue Möglichkeiten und Chancen.

Zertifizierung
Die Teilnehmer bekommen das Zertifikat zum - Ich lern einfach-Lerntrainer, das sie auch berechtigt, die - Ich lern einfach-Kurse durchzuführen.

Voraussetzung:
Lerncoach-Ausbildung

Infoveranstaltung:
06.03.12, 19.00 bis 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Iris Komarek
Beginn April 2012, Dauer: 2 Wochenenden (Fr.-So.) ,
09.30 - 14.00 Uhr
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 600,00
U25607

Beruf und Qualifizierung
Wirtschaft und EDV

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
EDV, Beruf und Wirtschaft
Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de

2 | 11 VORWORT

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeitsformen und - inhalte entstehen, an jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Wir unterstützen Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Wenn Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs für Ihre persönliche Situation ist, nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassend von uns beraten zu lassen. Sie erreichen uns über Telefon oder E-Mail, auch eine persönliche Beratung ist nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Sprechen Sie uns einfach an, wir unterstützen Sie gern!

Die Volkshochschule REGION Lüneburg ist anerkannter Bildungsträger nach AZWV. Damit können für einige Kurse bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über Bildungsgutscheine durch die Arbeitsagentur oder durch die kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle, wir beraten Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen. Zahlreiche Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das WeGeBau-Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Weitere Möglichkeiten der Förderung sind der Bildungsprämiengutschein, für die wir anerkannte Beratungsstelle sind, und das Programm IWiN.

Unter Tel.: 0 41 31 / 15 66 104 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können.

Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den meisten Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt–Verlages (www.herdt4vhs.de).

HERDT 4 vhs

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig–Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit

F Berufliche Fortbildung/Lehrgang. Wir informieren Sie gerne über finanzielle Fördermöglichkeiten.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem

Die VHS bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und Wiedereinsteiger/innen die Möglichkeit, sich im Rahmen der „Kaufmännischen Abschlüsse im Modulsystem" weiter zu qualifizieren. Angeboten werden Fortbildungen für Rechnungswesen und Personalarbeit, die auf landes- und bundesweit anerkannte VHS-Zertifikate ausgerichtet sind. Die Angebote in Bausteinform vermitteln den Teilnehmer/innen aktuelle und beruflich verwertbare Qualifikationen.

Sie können sich aus den angebotenen Bausteinen ein individuelles Fortbildungspaket zusammenstellen. Die Bausteine schließen jeweils mit einer einheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. ab, die in der VHS stattfindet. Neben den Zeugnissen für die Einzelprüfungen erhalten die Absolvent/innen nach Bestehen aller erforderlichen Einzelprüfungen von der Prüfungszentrale in Hannover das jeweilige Gesamtzertifikat. Bereits vorhandene VHS-Abschlüsse können ergänzt und aufgestockt werden. Die Anrechnung bereits abgelegter Einzelprüfungen für die neuen Gesamtzertifikate ist möglich. Für nachträglich ausgestellte Gesamtzertifikate erhebt die Prüfungszentrale eine Verwaltungspauschale. Alle Bausteine können auch von Teilnehmer/innen absolviert werden, die keine Prüfung ablegen wollen bzw. kein Zertifikat anstreben. Die Abschlüsse ersetzen keine kaufmännische Ausbildung. **Gebühren**: Die Gebühr wird kursweise entsprechend den angebotenen Bausteinen berechnet. Die einzelnen Gebühren entnehmen Sie bitte den Kursankündigungen. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Modul zusätzlich 49,00 EUR. Lassen Sie sich vor der Anmeldung telefonisch oder persönlich beraten!

IWiN – Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen

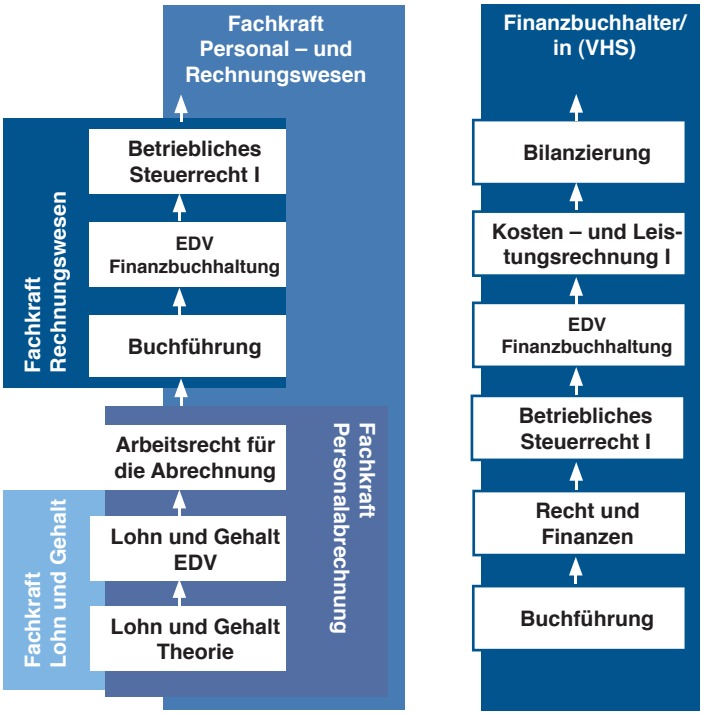
Durch eine Förderung des Programms IWiN können Sie einen finanziellen Zuschuss zu den Seminar-/Lehrgangskosten für Ihre Weiterbildung und/oder die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter/innen erhalten. Die Zuschüsse werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Information und Beratung:
Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Finanzbuchhalter ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Der Lehrgang bildet die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter IHK und bereitet gezielt auf den Einsatz im Beruf vor. Er besteht aus sechs Modulen, die alle mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Ziel dieses Lehrgangs ist, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem jeweils neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Die Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem
Aktuelle Kurse unter www.vhs.lueneburg.de



Buchführung Teil 1

Dieser Grundkurs führt in die Systematik der doppelten Buchführung ein. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lehrbuch: Schmolke/Deitermann Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen. Winklers Verlag, neueste Auflage

Lothar Klotz
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 180,00, erm.: EUR 162,00
Anmeldeschluss: 15.09.11
T22501

Buchführung Teil 2

Pflichtmodul zum Finanzbuchhalter/in VHS

Aufbauend auf den Kurs Buchführung I führt dieses Seminar tiefer in die Buchführungswelt ein. Themen: Lohn- und Gehaltsbuchungen, Wareneinkäufe, - verkäufe (Skontierung etc.), Bestandsveränderungen, Buchungen im Anlagevermögen (Aktivierung, Abschreibung), Eigenkapitalkonto (Privatentnahmen etc.), Abschlussbuchungen; praktische Anwendungen. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Lothar Klotz
Di., 17.01.12 bis 17.04.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 11 x
44 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
Anmeldeschluss: 07.01.12
U22001

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Wahlmodul zum Finanzbuchhalter/in VHS

Auf der Grundlage des professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms Lexware werden vermittelt:

- Kenntnisse über Installationsverfahren
- die Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- die Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Günter Kresin
Do., 03.11.11 bis 05.01.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 9 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 225,00, erm.: EUR 202,50
Anmeldeschluss: 24.10.11
T22509

Günter Kresin
Do., 03.05.12 bis 05.07.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 9 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 225,00, erm.: EUR 202,50
Anmeldeschluss: 23.04.12
U22007

Betriebliches Steuerrecht

Pflichtmodul zum Finanzbuchhalter/in VHS

Die Kursteilnehmer/innen erwerben Kenntnisse über die Grundzüge des Steuerrechts auf den für Betriebe relevanten Gebieten Abgabeordnung, Bewertungsrecht und Umsatzsteuer. Sie sind in der Lage, einfache Sachverhalte des Betriebsgeschehens steuerlich zu beurteilen.

Inhalte:

- Einblick in die Abgabenordnung, Örtliche Zuständigkeit, Verwaltungsakt, Steuerfestsetzung,
- Rechtsbehelfsverfahren, Bewertungsgesetz
- Einkommensteuer: Einkunfts - und Gewinnermittlungsarten, Betriebsvermögensvergleich, Bewertung des Betriebsvermögens, Steuerermäßigungen
- Lohnsteuer: Steuerklassen, Erhebungsverfahren
- Gewerbesteuer: Berechnung des Gewerbeertrags,

Vorauszahlungen, Berechnung der Gewerbesteuer, Rückstellung
- Umsatzsteuer: Steuersätze, Bemessungsgrundlagen, Ausstellung von Rechnungen, Besteuerung, Vorsteuerabzug

Literatur: Steuertexte (neueste Ausgabe) Beck'sche Textausgaben, Verlag C.H. Beck, München. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Rolf Fettback
27.03. - 17.07. 2012
18.30 – 21.45 Uhr
48 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 08
EUR 220,00, erm.: EUR 198,00
U22003

Recht und Finanzen
Pflichtmodul Abschluss Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Kurs ist konzipiert, um kaufmännisches Grundwissen zu vermitteln. Er ist ein Pflichtmodul zu dem Abschluss Finanzbuchhalter/in (VHS). Inhalte: In diesem Kurs werden kaufmännische Grundlagen vermittelt bzw. vertieft. Behandelt werden praxisrelevante Themen aus der allgemeinen Betriebs- und Volkswirtschaftslehre. Ziel ist es, sich ein wirtschaftliches Grundgerüst zu erarbeiten, mit denen sich die Kursteilnehmer anschließend selbstständig neue Inhalte erschließen können. Behandelte Inhalte (in Auswahl): Rechtsformen der Unternehmung, Kaufvertrag, Forderungseinzug, Zahlungsverkehr, Finanzierungsarten und Finanzplan, Kreditformen und Kreditsicherung. Literatur: Fender, Gretemann, Wilkening, „Recht und Finanzen", neueste Ausgabe, Herdt-Verlag. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Kosten: EUR 49,00). Mehr Informationen erhalten Sie hier: www.gutgebildet.de

Karsten Bandemer
Mo., 19.09.11 bis 23.01.12, 18.30 – 21.45 Uhr, 13 x
52 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg
Raum 204
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
Anmeldeschluss: 09.09.11
T22502

Kosten – und Leistungsrechnung
Pflichtmodul zum Finanzbuchhalter/in VHS

In diesem Kurs werden Kenntnisse zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Aufgabe und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesen, Kenntnisse von Kostenarten-, Kostenträger- und Kostenstellenrechnung, Grundzüge der Plankostenrechnung, Überblick von Kostenrechnungssystemen, Kontenrahmen. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Kosten: EUR 49,00). Mehr Informationen erhalten Sie hier: www.gutgebildet.de

Günter Kresin
Di., 27.09.11 bis 07.02.12, 18.30 – 21.45 Uhr, 15 x
60 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 297,00, erm.: EUR 266,60
Anmeldeschluss: 17.09.11
T22005

Bilanzierung
Pflichtmodul Abschluss Finanzbuchhalter/in (VHS).

In diesem Kurs werden Kenntnisse zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Bewertung des Anlagevermögens, Bewertung des Umlaufvermögens und der aktiven
- Rechnungsabgrenzungsposten, Bewertung von Passiva, Bewertung von Entnahmen und Einlagen,
- Gewinn- und Verlustverteilung, Auswertung der Rechnungslegung.

Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Kosten 49,00 EUR). **Bitte mitbringen:** HGB (Handelsgesetzbuch) und ESTG Einkommensteuergesetzbuch) in neuester Auflage. Buchführungskenntnisse sind erforderlich!

Günter Kresin
Di., 06.03.12 bis 26.06.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 12 x
48 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 257,40, erm.: EUR 231,60
Anmeldeschluss: 25.02.12
U22009

TIPP:
Musterprüfungen zu den einzelnen Modulen finden Sie im Internet unter www.gutgebildet.de → Beruf und Wirtschaft

Fachkraft Lohn und Gehalt

F Lohn und Gehalt – Theorie
Pflichtmodul zum Abschluss Lohn und Gehalt

In diesem Lehrgang wird das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen notwendige Basiswissen vermittelt. Neben den Grundkenntnissen liegt ein weiterer Schwerpunkt auf sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Die Inhalte sind: Bruttoabrechnung, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, Vermögenswirksame Leistungen, sonstige Abzüge und Zuzahlungen, Lohnpfändungen, Zukunftssicherung, Direktversicherung, Lohnsteueranmeldung, Meldeverfahren in der Sozialversicherung, Buchungsbelege für die Finanzbuchhaltung, Jahresabschluss, Fallstudien.

Sonya Eimann
Beginn im Februar 2012
52 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
U22200

Arbeitsrecht für die Abrechnung
Pflichtmodul zum Abschluss Lohn und Gehalt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Lehrgang Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) im letzten oder vorletzten Semester absolviert haben und die Fortbildung zur Fachkraft Personalwesen (VHS) anstreben. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht und die wesentlichen Bestimmungen dieser Rechtsgebiete. Sie bekommen einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter/innen haben und können folgende Themen sozialversicherungsrechtlich einordnen:

Kursleiterportrait

Sonya Eimann

Mein Kursangebot an der VHS:
„Lohn und Gehalt - Theorie", „EDV Lohn- und Gehaltsabrechnung mit der Software Lexware" und „Arbeitsrecht für die Abrechnung" an. Diese drei Kurse führen die Teilnehmer zum Abschluss „Fachkraft Personalabrechnung". Außerdem unterrichte ich Finanz- und Lohnbuchhaltung mit dem Programm DATEV.

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Das war ein Buchführungskurs, kurz vor meinem Abitur 1987.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin seit mehr als 10 Jahren selbstständig als Dozentin in der Erwachsenenbildung und arbeite mit verschiedenen Bildungsträgern im Raum Lüneburg und Hamburg zusammen. Ferner bin ich als Unternehmens- und Existenzgründungsberaterin tätig. Meine Unterrichtsschwerpunkte liegen in den Bereichen Buchführung, Steuerrecht, Lohnabrechnung und Existenzgründung. Durch meine Ausbildung zur Steuerfachangestellten und Weiterbildung zur Bilanzbuchhalterin kann ich immer auch Praxiswissen in meine Kurse einbringen.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich finde lebenslanges Lernen einfach gut und wichtig. Die Teilnehmer besuchen die Kurse in der Regel freiwillig und sind entsprechend motiviert. Da alle bereits Berufs- und Lebenserfahrung mitbringen, findet immer auch ein Wissensaustausch statt bei dem man auch als Dozent noch dazulernen kann. Außerdem habe ich einfach sehr viel Freude am Unterrichten.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Ich würde gerne mal einen Kurs im Bereich Holzbearbeitung/Tischlerei machen, wäre toll , wenn die VHS so was mal anbieten könnte.

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Dass der Weiterbildung keine Altersbeschränkungen auferlegt sind, alle positive Rückmeldungen von ehemaligen Kursteilnehmern, die erfolgreich mit den Themen umgehen, die sie bei mir gelernt haben.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Es gibt keine große Persönlichkeit, die ich bewundere, es sind eher die vielen kleinen Dinge bei vielen verschiedenen Personen.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Ich finde es immer höchst ärgerlich, wenn Leute mit Fremdwörtern um sich schmeißen, die sie selber nicht erklären können.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Weiterhin motivierte Teilnehmer und Kursleiter.

- Arbeitsvertragsgestaltung
- Betriebliche Mitbestimmung
- Arbeitszeitregelungen
- Entgeltfortzahlung
- Bestimmungen zur Urlaubsregelung
- Mutterschutz
- Kündigungsschutz
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Sonya Eimann
Beginn im Frühjahr 2012 , 18.30 - 21.45 Uhr
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 149,00, erm.: EUR 138,00
U22202

Lohn und Gehalt - Praxis
Pflichtmodul zur Fachkraft Lohn und Gehalt

Die praktische Umsetzung der Lohn- und Gehaltsabrechnung über einen PC bildet den Schwerpunkt des Lehrgangs. Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, mit einem handelsüblichen Lohn- und Gehaltsprogramm (Lexware) alle für eine sachgerechte Abwicklung von Lohn- und Gehaltsberechnungen notwendigen Arbeiten praktisch durchführen zu können. Dazu gehören neben der Pflege der Stammdaten alle erforderlichen Verarbeitungsschritte und entsprechende Auswertungen. Diese Arbeiten werden praktisch am Computer durchgeführt.

Sonya Eimann
Di., 20.09.11 bis 13.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 12 x
52 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 298,00, erm.: EUR 286,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T22506

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen

F Der Lehrgang „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen" wendet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Kurses ist es deshalb, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Module:
Betriebliches Steuerrecht
EDV-Finanzbuchhaltung
Buchführung
Arbeitsrecht für die Abrechnung
EDV Lohn- und Gehaltsabrechnung
Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

W Betriebliches Rechnungswesen
Buchführung für Anfänger

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmer, die sich als Wiedereinsteiger, Berufsumsteiger oder für Bürokräfte aus Klein- und mittelständische Betrieben sehen. Wir erlernen die aktiven und passiven Bestandskonten, erstellen Bilanzen, steigen ein in die Erfolgsrechnung und über die G + V entwickeln wir das neue Eigenkapital. Hinzu kommen die Abschlüsse der Warenkonten, Privatbuchungen, Vorsteuer und Ust bis hin zu den Abschreibungen. Verschiedene Exkurse in die Betriebswirtschaftslehre runden den Unterricht ab.

Lothar Klotz
Sa., 12.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
Sa., 19.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 90,00, erm.: EUR 80,00
Anmeldeschluss: 02.11.11
T22511

W Einfache Buchführung am PC mit EXCEL
Die Teilnehmer/innen lernen die Grundzüge der einfachen Buchführung kennen, sie erfahren die Systematik der Ablage und führen einfache Kontierungen und Buchungsvorgänge durch. Im zweiten Abschnitt dieses Kurses werden diese Beispiele am PC mit dem Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL umgesetzt. Darüber hinaus erfahren sie die Vorgehensweise bei der Umsatzsteuervoranmeldung mit dem Programm „Elster" und beim Jahresabschluss in Form der Einnahme-/Überschussrechnung. Zielgruppe: alle selbständigen Unternehmen, die nicht zur doppelten Buchführung verpflichtet sind

Günter Kresin
Sa., 08.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
Sa., 15.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 112,00, erm.: EUR 100,80
Anmeldeschluss: 28.09.11
T22512

DATEV Finanzbuchhaltung
Steuerberatende Berufe arbeiten bereits überwiegend mit Programmen der DATEV. In den letzten Jahren kommen die Programme auch in „selbstbuchenden" Unternehmen direkt zum Einsatz. Dieses Seminar richtet sich an alle, die künftig mit einem Finanzbuchhaltungsprogramm der DATEV arbeiten möchten. Es kommt das Programm (Kanzlei-) Rechnungswesen der DATEV e. G. zum Einsatz. Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie die wesentlichen Programmfunktionen kennen, u. a.:

- Erfassen und Änderung von Stammdaten
- Einrichten einer Offenen Posten Buchführung (Debitoren - und Kreditorenkonten)
- Anlegen individueller Kontenfunktionen
- Buchen auch komplexer Geschäftsfälle mit und ohne Umsatzsteuer
- Buchen von Eingangs - und Ausgangsrechnungen, Warenrücksendungen sowie Zahlungen mit und ohne Skonto
- Fehlerkorrekturen
- Mahnungen
- Erstellen von Auswertungen, z. B. Summen - und Saldenliste, Fälligkeitsliste, ABC-Analyse.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Intensivseminar - kleine Gruppe

Sonya Eimann
Mi. - Fr., 23.11.11 - 25.11.11, 09.00 - 16.15 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 290,00, erm.: EUR 260,00
Anmeldeschluss: 13.11.11
T22513

Betrieblicher Datenschutz

bDSB - Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r
Dieser Kurs vermittelt die nötige Fachkunde zur Ausübung der Tätigkeit als betriebliche(r) Datenschutzbeauftragte(r) (bDSB). Damit kennen Sie: wesentliche Inhalte des BDSG und die Bedeutung von bereichsspezifischen Verordnungen in der praktischen Bedeutung incl. Neuerungen seit 1. September 2009, ein systematisches Verfahren zur Umsetzung der nötigen Maßnahmen des Datenschutzes (IT-Grundschutz nach BSI).Grundlagen wesentlicher Techniken zur Erlangung der Ziele des Datenschutzes (Vertraulichkeit, Integrität, Verfügbarkeit sowie Authentizität). Sie erhalten praxisorientierte Informationen für den Beginn Ihrer Tätigkeit als bDSB. Durch eine erfolgreiche Prüfung am Kursende erlangen Sie den Fachkundenachweis. Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten. Kleine Gruppe ab 3 TN

Michael Kalinka
Mo. - Fr., 31.10.11 - 04.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 890,00
Anmeldeschluss: 14.10.11
T22510

Presse - und Öffentlichkeitsarbeit

W Erfolgreiche Pressearbeit - so kommen Sie in die Zeitung
Redakteure stehen unter Zeitdruck, sind immer auf der Suche nach spannenden News und werden von Agenturen und Pressestellen mit Informationen überschwemmt. Damit Ihre Pressemitteilung nicht im Papierkorb landet, heißt es, Nachrichten mediengerecht aufzubereiten und professionell zu „verpacken". Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen der erfolgreichen Pressearbeit: Themenfindung, zielgruppenorientiertes Texten, klare Sprache und übersichtliche Strukturierung der Information.

Susanne Schumacher
Sa., 08.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr
9 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60
Anmeldeschluss: 28.09.11
T25806

W Pressearbeit - leicht gemacht
Sind Sie im Vorstand eines Vereins und wissen nicht, wie Sie auf ihre nächste Veranstaltung hinweisen sollen? Dann sind Sie im Kursus „Pressearbeit leicht gemacht" genau richtig. Im Miniworkshop erfahren Teilnehmer, wie man eine Pressemitteilung schreibt, was ein guter Aufhänger ist und welche Informationen für die Redaktionen wichtig sind. Das Kursangebot richtet sich an Mitglieder von Vereinen, Verbänden und Initiativen.

Christine Dittmann
Sa., 05.11.11, 09.00 - 13.00 Uhr

5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T25807

Besser schreiben mit Spaß und Stil

Zur Verbesserung der handwerklichen Fähigkeiten und Überwindung sog. „Schreibblockaden".

Inhalte:
Elemente des kreativen Schreibens
Kurze, klare Formulierung journalistischer Texte
Erstellen von Biografien
Gedichte und Prosa-Texte
Verwirklichung von Buchideen
gute Titel und Einstiege in Roman-Handlungen
Figuren, Spannungsbögen, Dramaturgie von Geschichten.
Ein Kurs, der Spaß und Mut machen soll und die perfekte Basis bietet, sich ohne Druck, aber mit kompetenter Anleitung auszuprobieren.

Ina Freiwald
Sa., 12.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 13.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 02.11.11
T25820

Facebook, Twitter & Co.

Web 2.0 bezeichnet eine neue Generation des Internets und grenzt diese von früheren Nutzungsarten ab. Die Benutzer/innen sind nicht mehr nur passive Konsumenten, sondern erstellen, bearbeiten und verteilen Inhalte in quantitativ und qualitativ entscheidendem Maße selbst, unterstützt von interaktiven Anwendungen. Die Inhalte werden nicht mehr nur zentralisiert von großen Medienunternehmen erstellt und über das Internet verbreitet, sondern auch von einer Vielzahl von Nutzern, die sich mit Hilfe sozialer Software zusätzlich untereinander vernetzen.

Im Kurs wird auf folgende Elemente eingegangen:
- Soziale Netzwerke (XING, Facebook)
- Wikis (Ansammlung von Webseiten zu bestimmten Themen, z.B. Lexikon)
- Blogs (Online-Tagebücher)
- Podcast (Veröffentlichen von Audio - und Videodateien)
- Twitter (Miniblog)
- Medientauschbörsen (z.B. YouTube)

Marko Heyner
Di., 20.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Do., 22.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 63,50, erm.: EUR 57,10
Anmeldeschluss: 10.09.11
T24313

Marko Heyner
Sa., 26.11.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 47,60, erm.: EUR 42,80
Anmeldeschluss: 16.11.11
T24314

Arbeitstechniken und Sekretariat

Büroorganisation

Vereinfachen Sie Ihre alltäglichen Büroabläufe

Geben Sie ihnen Struktur, gewinnen Sie mehr Zeit und erreichen Sie ihre Ziele effektiver. Behandelt werden folgende Punkte: Zielklärung, Ordnungsprinzipien, Kategorisierung und Gestaltung unterschiedlicher Unterlagen, Vorteile von Wiedervorlagesystemen und Hängeregistraturen, unterstützende Arbeitstechniken, Transparenz des Aktenflusses für alle Beteiligten, Umorganisation der Zettelwirtschaft. Letztlich werden auch Ihre private „Bürokratie", Ihr Freizeitkonto und Ihre Gesundheit davon profitieren!

Edeltraut Hecke
Sa., 12.11.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 42,00, erm.: EUR 37,80
Anmeldeschluss: 02.11.11
T25902

Protokollführung

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in die Protokollführung: Wie stelle ich unterschiedliche Meinungen, komplexe Zusammenhänge und vielfältige Aspekte übersichtlich, strukturiert und verständlich dar? Was kann ich kürzen und weglassen, was muss ich ausführlich und sogar wortwörtlich wiedergeben? Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Erstellung von Ergebnisprotokollen.

Die Inhalte in Stichworten:
- Protokollrahmen
- Notiztechnik
- Richtiges Zuhören
- Bearbeitung der Mitschrift
- Gliederung des Protokolls
- Überarbeiten des Protokolls

Edeltraut Hecke
Sa., 14.01.12, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 42,00, erm.: EUR 37,80
Anmeldeschluss: 04.01.12
T25903

Bewerbungstraining
für Berufsanfänger, - Wechsler und - Wiedereinsteiger/innen

In diesem Seminar lernen Sie, Bewerbungen als Werbung für sich selbst zu gestalten.

Inhalte:
- Was kann ich und was will ich?
- Ablauf des Bewerbungsverfahrens, Form und Inhalt von Bewerbungen
- Tabellarische Lebensläufe am PC erstellen
- Kurzbewerbungen
- Bewerbungsschreiben am PC erstellen

EDV-Vorkenntnisse (Textverarbeitung) sind wünschenswert.

Jürgen Schmacker
Do., 15.09.11 bis 06.10.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 39,60, erm.: EUR 35,60
Anmeldeschluss: 05.09.11
T25950AM

Jürgen Schmacker
Mi., 09.11.11 bis 30.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 39,60, erm.: EUR 35,60
Anmeldeschluss: 05.09.11
T25951AM

Cafe Pausenbrot
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.: 8 – 18 Uhr • Fr. 8 bis 15 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 0 41 31– 15 66 130
pausenbrot@vhs.lueneburg.de

Berufliche Bildung für Frauen

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Die **VHS REGION Lüneburg** und die **Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft** kooperieren und verbinden ihr Know-How in der Weiterbildung. Sie haben gemeinsame Kursangebote entwickelt, die Frauen bei ihren beruflichen Planungen und auf dem Berufsweg unterstützen. Ein Schwerpunkt ist der Berufliche Wiedereinstieg nach der Eltern- oder Familienzeit. Weiterbildung ist ein wichtiger Baustein, um beruflich am Ball zu bleiben. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft bietet außerdem berufliche Einzel- und Gruppenberatung für Wiedereinstieg, Laufbahn und Umorientierung an und kann Kontakte zu Arbeitgebern herstellen. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen ist eine von 21 Einrichtungen in Niedersachsen. Im Verbund mit Betrieben arbeiten die Niedersächsischen Koordinierungsstellen daran, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen und so Personal zu binden und zu gewinnen. Gefördert wird die Koordinierungsstelle Lüneburg.Uelzen vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union. Träger ist feffa e.V. in Kooperation mit der W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH Stadt und Landkreis Lüneburg, dem Landkreis Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung. und dem Arbeitgeberverband Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V.

Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie bei der: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen. Ilmenaustraße 12, 21335 Lüneburg. Tel.: 0 41 31/30 39 68. E-Mail: koordinierungsstelle.lueneburg@feffa.de. Internet: www.koordinierungsstellen-feffa.de.

Eröffnungsvortrag: Bühne frei!
Wirksam und mit Profil überzeugen

Der Spot geht an. Sie steht im Mittelpunkt, die Augen sind auf Sie gerichtet. Man erwartet Ihre Präsentation, ist gespannt auf Ihre Meinung. Sie möchte verstanden werden, etwas bewirken, für Ihre Person werben. Jetzt sind Klarheit im Ausdruck und Überzeugungskraft gefragt. Stimme und Haltung kommen zum Einsatz. Spontaneität ist manchmal nötig und der Umgang mit Aufregung, dem Lampenfieber gehört dazu. Wir führen Sie an diesem Abend ein Stück hinein in die Bühnenwelt und zeigen anschaulich ein paar Aspekte und Techniken mit denen Sie Präsenz und Wirkung erreichen können. Bitte melden Sie sich an.

Brigitte Kaminski
Andrea Kowalewski
Marie-Claude Guignard
Mi. , 28.09.2011
19 - 20.30 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg

NEU-STARTEN in den Beruf - für Frauen

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Der Kurs bietet eine fachliche, persönliche und praktische Vorbereitung für einen erfolgreichen beruflichen Neu-Start.

- EDV - Grundlagen und Einstieg in Microsoft Office
- Bewerbungstraining und Bewerbungsstrategien
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Berufliche Ziele planen
- Arbeitsmarktinfos
- Persönliche Kompetenzen stärken und vermitteln

Bitte fordern Sie unser Faltblatt an! Informationen und Beratung: Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105. E-Mail: kirsten.meissner@vhs.lueneburg.de

Infoveranstaltung um 10.00 Uhr
am 11.1.2011 in der Haagestraße 4

Uta Thauer-Drews/Ute Leya
Mi., 15.02.12 bis 09.05.12, 08.30 - 12.00 Uhr, 30 x 120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 295,00, Anmeldeschluss: 05.02.12
U21030

Infobörse Frau und Beruf
Donnerstag, 22.03.12, 10.00 - 13.00 Uhr

Die VHS und die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft richten in Lüneburg zum dritten Mal die Infobörse für Frauen aus, die wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich neu orientieren wollen.

Die Themenschwerpunkte:
Weiterbildung: Angebote, Anbieter, Finanzierung
Wiedereinstieg in den Beruf organisieren:
Beratung, Planung, Bewerbung
Existenzgründung:
Entscheidungsgrundlagen, Informationen
Familie und Beruf: Was bieten Unternehmen?
Kinderbetreuung: Aktuelle Angebote und Trends in Stadt und Landkreis Lüneburg, Informationen von Regionalen Anbietern, Beratung, Workshops
Di., 22.03.12, 10.00 - 13.00 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
U01200

Informationen am Vormittag
Wiedereinsteigen - Neu-Orientieren - Bewerben

Wissenswertes und Aktuelles rund um den Beruf, den Arbeitsmarkt, Weiterbildung und Bewerbungsstrategien vermitteln die Beraterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, Brigitte Kaminski und Christa Paulsen.Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

jeweils 9.30 - 11 Uhr
7.9., 12.10.,16.11., 7.12.11
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Berufliche Chancen in Deutschland

Informationen und Austausch für Frauen, die ihre Berufs-, bzw. Studienabschlüsse in anderen Ländern erworben haben. Für individuelle Fragen haben die Beraterinnen Zeit eingeplant.

Dr. Elena König
Brigitte Kaminski
Di., 27.9.11
9.30 - 11 Uhr
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Bewerbungscheck
Sie wollen sich bewerben und Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand bringen. Sie möchten Ihre Kompetenzen deutlicher präsentieren. Sie suchen nach geeigneten Bewerbungsstrategien und Kontakten zu Arbeitgebern. Sie wollen sich gründlich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin an folgenden Tagen: 14.9., 6.10., 10.11., 14.12. Tel. 0 41 31 /303968,

Kosten Bewerbungscheck:
10 EUR/30 Min, 20 EUR/60 Min.
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft,
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Wie weiter?
Lebens – und Berufswege entwickeln
Von der Idee zum Plan

Wie weiter? Jede hat sich diese Frage vermutlich schon einmal gestellt. Doch wie bewusst beantworten wir sie und wie konsequent bleibt jede dran an der Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung? Der Seminartag bietet Anstöße, sich mit den persönlichen Wünschen, Stärken und Prioritäten bei der beruflichen Planung zu beschäftigen. Er richtet sich an alle, die sich im Umbruch oder Aufbruch befinden oder immer mal wieder den nagenden Wunsch nach Weiterentwicklung verspüren. Das Feedback durch die Gruppe und Seminarleitung wirkt dabei erfahrungsgemäß hilfreich. Zum Weitergehen können Termine für Einzelcoaching vereinbart werden.

Brigitte Kaminski
Sa., 26.11.11
10 – 14 Uhr
Kosten: 40 EUR
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Bewerbungspraxis

Wer bekommt den Job?
Wie Unternehmen Personal suchen und nach welchen Kriterien sie auswählen. Ein Perspektivenwechsel auf die Unternehmensseite.

Regina Busch, Personalleiterin LAP GmbH, Lüneburg
Do. 06.10.11
18 – 19.30 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg

Initiativ am Telefon
Job-Recherche und Kontaktaufnahme

Viele Stellen werden nicht auf üblichem Weg ausgeschrieben. Eine zielgerichtete telefonische Kontaktaufnahme zu Unternehmen kann wertvolle Informationen für die Stellensuche bringen. Mit praktischen Übungen bietet der Workshop eine Vorbereitung um einen individuellen Gesprächsleitfaden zu entwickeln und Hemmschwellen abzubauen.

Christina Glaser
Di. 04.10.11
9.30 – 11.30 Uhr
Kosten: 10 EUR
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Fallstricke und kritische Fragen im Bewerbungsgespräch
Mit der Einladung zum Gespräch ist die erste Hürde für den neuen Job genommen. Jetzt gilt es, geweckte Erwartungen zu bestätigen, Zweifel aus dem Weg zu räumen und beiden Seiten Lust auf mehr zu machen. Im Seminar wird vermittelt, was im Bewerbungsgespräch geht und was nicht geht. Es werden unbegründete Ängste genommen und Hinweise für potentielle Fallstricke und herausfordernde Fragen gegeben.

Petra Schröder
Do. 13.10.11
9.30 – 11 Uhr
Kosten: 10 EUR
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Initiativbewerbungen– ein guter Weg zum Traumjob
Initiativbewerbungen sind ein individueller Weg der Bewerbung mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit. In der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet: Welche Formen der Initiativbewerbungen gibt es? Für wen ist diese Bewerbungsform geeignet? Was unterscheidet sie von der herkömmlichen Form der Bewerbung und worauf sollte geachtet werden?

Christa Paulsen
Do. 22.09.11
18 – 20 Uhr
Kosten: 20 EUR
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg

Gelassen Nein sagen
Eine Einführung mit folgenden Themen.

- Warum es schwer fällt, NEIN zu sagen
- Vorteile der Selbstlosigkeit
- Welche Folgen haben ungesagte NEINs
- Welche JA – Sage -Fallen gibt es
- Wie Veränderungen umgesetzt werden können

Entdecken Sie Ihre Entscheidungsfreiheit und üben Sie sich im bewussten Abgrenzen.

Manuela Bornhöfft
Mi., 02.11.11
18-20 Uhr
Kosten: 20 EUR
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg

Vom Umgang mit der Zeit
Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen. Sie muss gut geplant werden. Zu effizienter Zeitplanung gehört es Leistung und Erholung einzuplanen. Dieser Workshop gibt einen Überblick, wie frau ihre Zeit besser einteilen und erfolgreicher gestalten kann, ohne sich überfordert zu fühlen, Ihre täglichen Aufgaben und Aktivitäten bewältigen und dabei Ruhe und Zufriedenheit erleben kann.

Marie-Claude Guignard
Di. 08.11.11
18.00 – 19.30Uhr
Kosten: 15 EUR
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Workshop: Professionell Netzwerken
Erproben Sie die Selbstpräsentation in Kurzform, den sogenannten „Elevator-Pitch", ein „Verkaufsgespräch im Fahrstuhl". Sie bringen ihre Leistung, Ihr Angebot in kürzester Zeit auf den Punkt. Erfahren Sie Neues über die Bedeutung sozialer Netzwerke für den Beruf, über virtuelle und reale Vernetzung. Mit Informationen über Vor- und Nachteile von XING und Co.

Brigitte Kaminski und Andrea Kowalewski
Mi., 26.10.11, 18-20 Uhr
Kosten: 20 EUR
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Altersvorsorge für Frauen
Familienbedingter beruflicher Ausstieg, Teilzeitarbeit, Minijobs. Daraus ergibt sich ein niedrigerer Anspruch gegenüber dem gesetzlichen Rentenversicherungsträger. Für Frauen ist das ein Thema. Informationen zu Wegen und Möglichkeiten der staatlichen, betrieblichen und privaten Altersvorsorge bietet die Veranstaltung. Außerdem gibt es wichtige Hinweise zu staatlichen Fördermöglichkeiten.

Annette Mücke, Lehrkraft für Finanzkompetenz
Do., 20.10.11
18 – 19.30 Uhr
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

EXISTA – Service für Gründerinnen
Einstiegsgruppenberatung für Gründerinnen

Erste Informationen zu gesetzlichen Bestimmungen, den Inhalten eines Businessplanes, zu Finanzierungsfragen sowie weiteren Unterstützungsmöglichkeiten. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Judith Saar Illgner
Di., 30.08. und 08.11.11., 09.30 – 11.30 Uhr
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Ilmenaustr. 12, Lüneburg

Kommunikationsmanagement in Projekten
Erfolgreich
organisieren – präsentieren – moderieren.
Modulare Weiterbildung für Frauen
September 2011 – März 2012 in Lüneburg

Die modulare berufsbegleitende Weiterbildung „Kommunikationsmanagement in Projekten" richtet sich an Frauen, die Aufgaben in der Leitung, Planung, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit von Projekten übernehmen wollen. Die Weiterbildung ist für angestellte und selbstständige Frauen aller Branchen geeignet. Anhand eines selbstgewählten Projektbeispiels werden alle Aspekte praxisnah und lebendig durch erfahrene Dozentinnen vermittelt.
Informationen: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft,
0 41 31 / 303 968

EDV für Frauen

Xpert Starter – Grundlagen, WORD und Internet

Xpert Starter ist sehr stark praxisorientiert: Sie erhalten den Einstieg in die gebräuchlichsten Arbeitstechniken am PC, erhalten einen guten Überblick über die wichtigsten Anwendungsprogramme als Basis für den täglichen beruflichen Umgang mit Internet und E-Mail. Darüber hinaus lernen Sie beim einfachen Erfassen und Speichern von Texten das Textverarbeitungsprogramm (Word) kennen. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum Europäischen ComputerPass Xpert abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mehr Informationen unter www.gutgebildet.de

Uta Thauer-Drews
Mo., Mi., Fr., 05.09. - 16.09.11., 08.30 - 12.00 Uhr, 6x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 107,90
Anmeldeschluss: 26.08.11
T21001

Computerkurs für Frauen
Basis Einstiegskurs

Computer bedienen leicht gemacht. Ängste abbauen und starten. Wir betreuen Sie mit Geduld und Spaß.

Alexandra Urban
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10,
Adendorf, Computerraum
EUR 99,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T21113AD

Office-Kompakt-Kurs für Frauen

Angesprochen sind Frauen, die nach einer Zeit der Familienphase eine Rückkehr ins Berufsleben planen, aber auch andere interessierte Frauen. Unternehmen, die Mitarbeiterinnen für Büroberufe suchen, fordern in der Regel einen sicheren Umgang mit dem Computer („Office-Kenntnisse"). Dieser Kurs soll fehlende Kenntnisse vermitteln bzw. auffrischen und damit eine Hilfestellung für die Rückkehr in den Beruf geben. Folgende Themen sind geplant: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internetnutzung, Korrespondenz nach DIN-Normen. Vorkenntnisse am PC sind erforderlich.

Uta Thauer-Drews
Mo., 26.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mi., 28.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 29.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 04.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 06.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 10.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 11.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 13.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 31.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 03.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 198,00, erm.: EUR 178,20, Anmeldeschluss: 16.09.11
T21131

EXCEL Refresher –
Frischen Sie Ihr EXCELwissen auf!

Haben Sie schon einmal einen EXCEL-Kurs besucht und das eine oder andere wieder vergessen? Wir helfen Ihnen Ihre EXCEL-Kenntnisse auf den neusten Stand zu bringen! Sie frischen die wichtigsten Grundlagen und Standardfunktionen auf und erfahren viele Tipps und Tricks. Außerdem ist dieser Kurs die ideale Basis zum Besuch weiterführender Kurse. Zum Inhalt gehören einerseits Wiederholungen von Formatierungen, Formeln und Funktionen. Andererseits wiederholen Sie auch den Einsatz von absoluten und relativen Bezügen sowie das Verschachteln von Funktionen.

Uta Thauer-Drews
Mo. - Do., 16.01 - 19.01.11., 08.30 - 12.00 Uhr, 4x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20, Anmeldeschluss: 06.01.12
T21141

NEU-STARTEN in den Beruf für Frauen

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Der Kurs bietet eine fachliche, persönliche und praktische Vorbereitung für einen erfolgreichen beruflichen Neu-Start.

- EDV - Grundlagen und Einstieg in Microsoft Office
- Bewerbungstraining und Bewerbungsstrategien
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Berufliche Ziele planen
- Arbeitsmarktinfos
- Persönliche Kompetenzen stärken und vermitteln

Bitte fordern Sie unser Faltblatt an! Informationen und Beratung: Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105. E-Mail: kirsten.meissner@vhs.lueneburg.de

Infoveranstaltung um 10.00 Uhr
am 11.1.2011 in der Haagestraße 4

Uta Thauer-Drews/Ute Leya
Mi., 15.02.12 bis 09.05.12, 08.30 - 12.00 Uhr, 30 x
120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 295,00, Anmeldeschluss: 05.02.12
U21030

GFA
Alles aus einer Hand!
Wusstest sie schon...
dass die GFA seit 30 Jahren für Sie da ist?
Die GFA wurde 1981 als kommunales Entsorgungsunternehmen von der Hansestadt Lüneburg und dem Landkreis Lüneburg gegründet. Als anerkannter zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb, mit etwa 195 Mitarbeitern bietet die GFA abfallwirtschaftliche Dienstleistungen für die Region an. Alles aus einer Hand!
www.gfa-lueneburg.de

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Next Netzwerk für externe Personalentwicklung

NEXT – Netzwerk für externe Personalentwicklung für kleine und mittelständische Unternehmen

Gemeinsam qualifizieren – gemeinsam in die Zukunft

Gut qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden die Basis aller erfolgreichen Unternehmen. Gerade kleinere Betriebe gelangen jedoch schnell an finanzielle und zeitliche Grenzen, wenn sie ihre Beschäftigten fortlaufend passgenau fortbilden wollen.

Das Kooperationsprojekt NEXT der VHS REGION Lüneburg und der Volkswagen Qualifizierungsgesellschaft bietet eine Plattform für die Vernetzung von Personalverantwortlichen kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU) zur Umsetzung gemeinsamer Qualifizierungen.

Gefördert aus Mitteln der EU, entsteht ein Unternehmensnetzwerk in der Region Lüneburg, um den Qualifizierungsbedarf systematisch zu ermitteln und dann die Beschäftigten bedarfsorientiert weiterzubilden. Durch die ESF-Förderung wird eine kostengünstige Beratung und Qualifizierung möglich. Bei Bedarfsanalyse in puncto Weiterbildung und Überprüfung der Fördermöglichkeiten der Betriebe ist die VHS den Personalverantwortlichen gerne behilflich und berät telefonisch oder auch persönlich vor Ort. Weitere Informationen, Beratung und Anmeldung bei Karin Friedrich, Tel. 0 41 31 / 15 66 104 oder per Email an karin.friedrich@vhs.lueneburg.de.

NEXT bietet kleinen mittelständischen Betrieben (KMU):

1. Vernetzung – Kompetenzen bündeln, gemeinsam profitieren

2. Orientierungsberatung – Sensibilisierung zum Thema Personalentwicklung und Erläuterung der Rahmenbedingungen

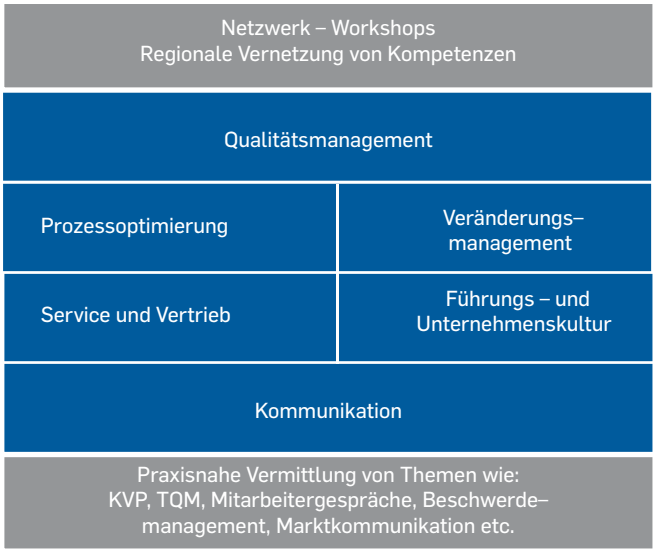
3. Themenberatung – tiefer gehende Bedarfsanalyse durch Fachtrainer/innen der VHS REGION Lüneburg

4. Qualifizierung – bedarfsorientierte Qualifizierung zu einem minimalen Preis (siehe Rahmenbedingungen).

Netzwerk-Workshops und -Seminare

Die Veranstaltungsreihe NEXT startete Anfang Juli 2011 an der VHS mit einem Seminar „Kommunikationsfallen und wie man sie umgeht" mit der bundesweit bekannten Trainerin Isabel García. Weiter angeboten werden u. a. Seminartage zu den Themen „Projektmanagement", „Arbeitsrecht", „Professionelle Bürokommunikation", „Zeitmanagement und Selbstorganisation" und „Unternehmerisches Denken und Handeln für Mitarbeiter/innen". Eine aktuelle Terminliste der NEXT-Kurse erhalten Sie auf Anfrage.

Bedarfsgerechte Qualifizierung



Rahmenbedingungen im Projekt NEXT

- Gefördert werden kleine und mittelständische Unternehmen **nach der KMU-Definition der EU:** weniger als 250 Beschäftigte (nach Vollzeitstellen), nicht mehr als 50 Mio. EUR Jahresumsatz oder Jahresbilanzsumme von höchstens 43 Mio. EUR, unabhängig oder eigenständig.
- **Eigenbeitrag für Qualifizierung:** EUR 22,00 zzgl. MwSt. pro Teilnehmer/in und Qualifizierungstag
- Freistellungskosten / Bruttopersonalkosten / Stammdaten: Unternehmen bescheinigen anfallende Kosten der Lohnfortzahlung, Erfassung einiger teilnehmerbezogener statistischer Daten

An den NEXT-Veranstaltungen können auf Anfrage auch Personen teilnehmen, die nicht in förderfähigen Betrieben tätig sind! Kursgebühren auf Anfrage.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Europa fördert Niedersachsen

telc
LANGUAGE TESTS

telc Sprachenzertifikate:
Der Erfolg spricht für sich!

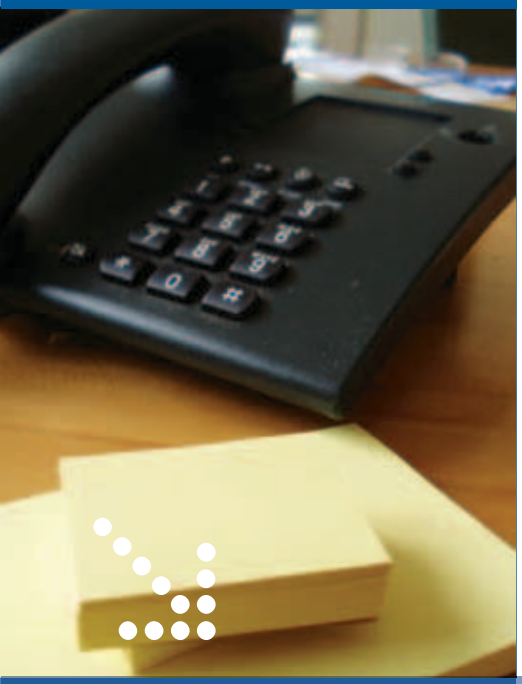
Motivierter lernen, grenzenlos kommunizieren:

- Zertifikate in neun europäischen Sprachen auf fünf Niveaustufen
- Die ideale berufliche und private Weiterbildung
- Prüfungstermine nach Wunsch in einem der über 3.000 telc Prüfungszentren weltweit

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests finden Sie unter **www.telc.net**
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

EDV und Medien

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de



Beratung und Information
EDV, Beruf und Wirtschaft
Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de

2|11 VORWORT

Die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Denn gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball" zu bleiben. Das schafft eine höhere Sicherheit und mehr Übersicht in einer Welt des Wandels. Die Bildungsprämie schafft neue Chancen. Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu - wer „am Ball" bleibt, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern.

Mit dem Prämiengutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Viele haben die Bildungsprämie schon erfolgreich genutzt.

Im Überblick:
Bildungskostenzuschuss max. 500 Euro. Ihr Eigenanteil: 50%. Anteil Bildungskostenzuschuss: 50% (max. 500 EUR). Das zu versteuernde Jahreseinkommen (vermindert um etwaige Kinderfreibeträge) übersteigt nicht 25.600 Euro bzw. 51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten. **Für Berufstätige:** Angestellte, Selbstständige, mithelfende Familienangehörige, Mütter und Väter in Elternzeit, Berufsrückkehrer/innen, auch geringfügig Beschäftigte. **Für berufliche Weiterbildung:** alle Lehrgänge, Prüfungen oder Zertifikate, die der beruflichen Fortbildung dienen. Das Anmeldeverfahren ist denkbar einfach: erst das Beratungsgespräch, anschließend können Sie sich für die Weiterbildung anmelden.

Die erste Förderphase endet am 30.11.11. Eine Verlängerung ist beantragt. Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle z. B. bei der VHS REGION Lüneburg (Tel. 0 41 31 / 15 66 550), um Förderkriterien individuell zu prüfen.

Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den meisten Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt–Verlags (www.herdt4vhs.de).

HERDT 4 vhs

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig–Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Freitag, Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit

F Fortbildung/Lehrgang.

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

F Lehrgangssystem PC-Systembetreuer/in

Systembetreuer/innen sind in verschiedenen Bereichen tätig. Neben der Installation von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen zählen das Aufspüren und Beheben von Hard- und Softwarefehlern sowie die Organisation des Benutzerservices zu ihren Aufgaben. Das Lehrgangssystem „PC-Systembetreuer/in (VHS)" vermittelt weitreichende Kenntnisse in den Bereichen: Betriebssysteme/Anwendersoftware • Hardware (Installation, Wartung, Reparatur, Aufrüstung) • Anwenderunterstützung. Das Lehrgangssystem setzt sich aus zwei Pflicht- und drei Wahlmodulen zusammen. Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung ab (Prüfungsgebühr: jew. EUR 59,00). Nach erfolgreichem Abschluss von vier Bausteinen erhalten die Teilnehmer/innen das Zertifikat „PC-Systembetreuer/in (VHS)". Die Lehrgänge sind innerhalb von 2 1/2 Jahren zu absolvieren.

PC-Technik und Konfiguration
Modul zum PC-Systembetreuer/in

In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich sogar einen PC nach Maß selbst zusammenstellen, bauen und aufrüsten. Voraussetzung: praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows. Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/in" und kann mit der Prüfung „PC Technik und Konfiguration" abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 59,00)

Jörg Richter
Di. / Do., 13.09.11 - 11.10.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 234,00, erm.: EUR 210,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T24500

PC-Systemsupport
Modul zum PC-Systembetreuer/in
aktuelle Software: Windows XP Professional und Windows 7 Business

Der einfache Windows-Nutzer sieht die Betriebssysteme lediglich aus der Anwender-Sicht. Der Kurs PC-Systemsupport beleuchtet die administrative Sicht auf die Windows-Betriebssysteme und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über seine Betriebssysteme lernen und wissen möchte. In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern. Aktuelle Software: Windows XP professional und Windows 7 Business. Voraussetzung: praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows. Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems PC-Systembetreuer/in und kann mit der Prüfung PC-Systemsupport abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 59,00)

Jörg Richter
Di. / Do., 01.11.11 - 01.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00, Anmeldeschluss: 22.10.11
T24501

Windows Server 2008
Modul zum PC-Systembetreuer/in

Windows Server bilden den Kern fast jedes kleineres oder mittleres Netzwerks. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eines kleinen Netzwerkes. Voraussetzung: praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows. Der Lehrgang ist ein Baustein des Lehrgangssystems PC-Systembetreuer/in und kann mit der Prüfung Windows Server abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 59,00).

Jörg Richter
Di. / Do., 07.02.12 - 08.03.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 290,00, erm.: EUR 261,00, Anmeldeschluss: 28.01.12
U23501

Netzwerk- und Internettechnologie
Modul zum PC-Systembetreuer/in

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne und weltweite Netzwerke eingebunden. Sie lernen die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerks kennen und erhalten die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren. Im Kurs werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendige Theorien und Normen eingeführt. Voraussetzung: praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows. Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems PC-Systembetreuer/-in und kann mit der Prüfung Netzwerk- und Internettechnologie abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 59,00).

Jörg Richter
Di. / Do., 17.04.12 - 24.05.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 290,00, erm.: EUR 261,00
Anmeldeschluss: 07.04.12
U23502

Einstieg in die EDV

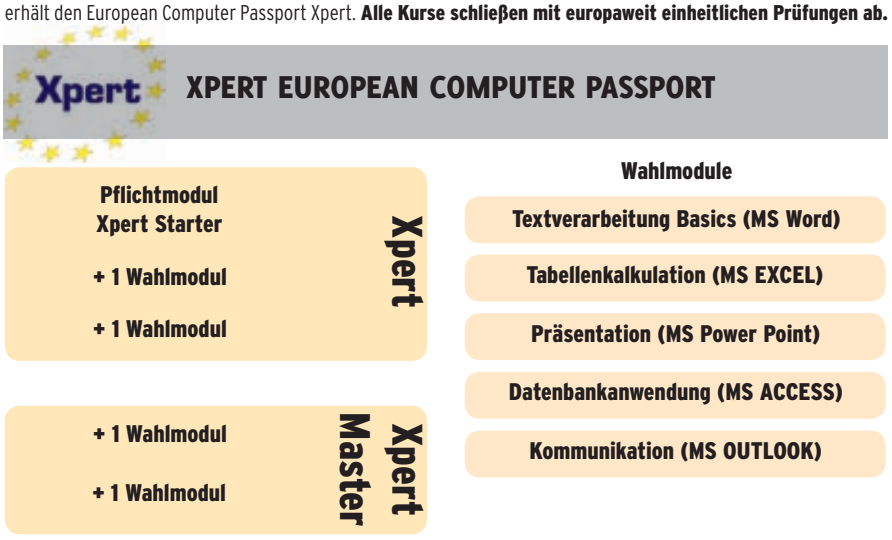
Xpert Starter
Grundlagen, WORD und Internet. Als Bildungsurlaub anerkannt.

Xpert Starter ist sehr stark praxisorientiert: Sie erhalten den Einstieg in die gebräuchlichsten Arbeitstechniken am PC, erhalten einen guten Überblick über die wichtigsten Anwendungsprogramme als Basis für den täglichen beruflichen Umgang mit dem Internet und E-Mail. Darüber hinaus lernen Sie beim einfachen Erfassen und Speichern von Texten das Textverarbeitungsprogramm (Word) kennen. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum Europäischen ComputerPass Xpert abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). **Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mehr Informationen unter www.xpert-online.de".

B Hans-Jürgen Kast
Mi., 23.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr
Do., 24.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr
Fr., 25.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00
Anmeldeschluss: 13.11.11
T24000

Europäischer ComputerPass Xpert

Mit drei Prüfungen ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat in den Händen halten!
Möglich ist das dank des Europäischen ComputerPass (ECP) Xpert. Xpert ist ein Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und - Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt. Es besteht aus fünf Modulen. Eins davon gehört zur Pflicht: „Xpert Starter". Wer zwei weitere Wahlmodule aus dem ECP-Angebot innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den European Computer Passport Xpert. **Alle Kurse schließen mit europaweit einheitlichen Prüfungen ab.**



Die VHS REGION Lüneburg ist zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum für den Xpert European Computer Passport. Durch den europaweit einheitlichen Qualitätsstandard für Lehrpersonal, Ausbildungssysteme und Prüfungen ist in unserem Hause ein hohes Ausbildungsniveau gewährleistet. Bei Interesse an Xpert-Lehrgängen oder - Prüfungen wenden Sie sich bitte an: **Karin Friedrich**, Tel.: 0 41 31/15 66 104

Uta Thauer-Drews
Mo., Mi., Fr., 05.09. - 16.09.11., 08.30 - 12.00 Uhr, 6x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 107,90
Anmeldeschluss: 26.08.11
T21001

Einstieg in die EDV

Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das erste Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen.**Inhalt:** Aufbau, Funktion und Arbeitsweise eines Computers, Hard- und Software, Umgang mit Maus und Tastatur, Bedienung einfacher Zeichen- und Textverarbeitungsprogramme.

Hans-Jürgen Kast
Fr., 23.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 24.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 25.09.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 13.09.11
T24002

Angela Schulz
Fr., 11.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 12.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 13.11.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 01.11.11
T24003

Einstieg in die EDV und Internet

Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das erste Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. **Inhalt:** Textverarbeitung mit WORD, Texte schreiben und einfache Gestaltungsmöglichkeiten. Speichern, Löschen, Papierkorb, Erstellen von Ordnern. Umgang mit Maus, Tastatur und externen Speichermedien (z.B. USB Stick). Erste Schritte im Internet.

Angela Schulz
Mo., 26.09.11, 17.30 - 20.00 Uhr
Di., 27.09.11, 17.30 - 20.00 Uhr
Di., 04.10.11, 17.30 - 20.00 Uhr
Mo., 10.10.11, 17.30 - 20.00 Uhr
12 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 59,30, erm.: EUR 53,30
Anmeldeschluss: 16.09.11
T24005BL

Einstieg in die EDV und Textverarbeitung

Ein Kurs für diejenigen, die bisher wenig mit dem Computer gearbeitet haben oder jetzt einen Einstieg planen. **Inhalt:** Textverarbeitung (wir arbeiten mit OpenOffice, die erlernten Techniken können auch auf die Arbeit mit MS Word übertragen werden): Texte schreiben und einfache Gestaltungsmöglichkeiten. Speichern, Löschen, Papierkorb, Erstellen von Ordnern. Umgang mit Maus, Tastatur und externen Speichermedien (z.B. USB Stick).

Hartmut Heller
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**, Computerraum
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 22.10.11
T24009DA

Computer Grundkurs

Möchten Sie ohne Stress den Umgang mit dem Computer von Anfang an lernen? Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse und Grundbegriffe ohne Angst, Fragen zu stellen oder sich zu blamieren. Sie lernen den Umgang mit dem PC, mit der Maus, dem Internet und die Grundzüge der Textverarbeitung (MS Word) kennen.

Ralf Hausknecht
Fr., 16.09.11, 16.00 - 19.15 Uhr
Sa., 17.09.11, 09.00 - 12.15 Uhr
Fr., 23.09.11, 16.00 - 19.15 Uhr
Sa., 24.09.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck,** Computerraum G101
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20
Anmeldeschluss: 06.09.11
T24009SC

Workshop „Jetzt räum' ich meinen PC auf"

Endlich Ordnung in die Ordner bringen. Was ist eigentlich eine Verknüpfung? Wo finde ich meine Daten wieder? **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer

Barbara Oldeland
Do., 03.11.11 bis 10.11.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 2 x
6 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck,** Computerraum G101
EUR 29,70, erm.: EUR 26,70
Anmeldeschluss: 24.10.11
T24010SC

Betriebssystem Apple MAC

Wie bediene ich einen Apple Computer? – Kleingruppe – Einstieg ohne Vorkenntnisse

Das MacBook erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei den Nutzern von Notebooks. Die VHS bietet einen Kurs für Einsteiger an. Hier erfahren Einsteiger, wie man effektiv mit einem MacBook arbeiten kann. Im Seminar lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Apple-Betriebssystem. Vorkenntnisse: Der Kurs ist für Teilnehmer, die erstmals am Mac arbeiten und keine Vorerfahrungen haben. **Bitte mitbringen:** das eigene MacBook. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Besitzer eines MacBook / MacBook Pro.

Kursleiterportrait

Angela Schulz

Mein Kursangebot an der VHS:
MS Office: Word, EXCEL, Power Point, Internet und ebay. Außerdem Kurse für den Programmbereich "Junge VHS".

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Vor ca. 30 Jahren als Teilnehmerin beim Schreibmaschinen-Blindschreiben... Und als Kursleiterin vor 8 Jahren durch Eigeninitiative im Landkreis.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich habe vor etwa 12 Jahren angefangen, Schulungen und Workshops im Kreativbereich zu leiten - auf die Idee kam ich durch mein Hobbygeschäft, das ich damals in Lüneburg führte. Um mehr vor Ort zu arbeiten, habe ich mich vor 8 Jahren an die VHS gewandt, Kurse im Kreativbereich für Erwachsene angeboten und den Aufbau der Jungen VHS im Landkreis Scharnebeck gestartet. Seit 4 Jahren unterrichte ich im EDV-Bereich, den ich mir durch eigene Weiterbildungen im EDV-Bereich erschlossen habe.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Menschen zu unterrichten, die von sich aus freiwillig lernen möchten, macht einfach Freude! Die Kommunikation mit den „Schülern" findet auf einer gemeinsamen Ebene statt, und die Unterrichtsatmosphäre ist sehr angenehm bei der VHS.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Tango tanzen

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Dass der Weiterbildung keine Altersbeschränkungen auferlegt sind, alle positive Rückmeldungen von ehemaligen Kursteilnehmern, die erfolgreich mit den Themen umgehen, die sie bei mir gelernt haben.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Ich zolle allen Menschen Respekt, die sich durch schwere Schicksalsschläge nicht unterkriegen lassen und den Kopf nicht hängen lassen, sondern das Leben neu anpacken!

Ein höchst ärgerliches Wort:
... ist der Satz: „das geht nicht"!

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Weiterhin so ein breit gefächertes Angebot, regen Zulauf an Lerninteressierten und vor allem ein so gut zusammen arbeitendes Team!

N.N.
Mi., 02.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Do., 03.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Fr., 04.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T24011

Mein MAC und ich

Für Teilnehmer/innen, die schon länger mit ihrem Mac arbeiten und mehr Funktionen kennen lernen möchten - Kleingruppe. Inhalte: individuelles Einrichten der Benutzeroberfläche, das Speichern auf USB-Stick , Brennen auf CD/DVD, Arbeiten mit Ordnern, Ordnungsmöglichkeiten, Systemordner und Mülleimer, Zusammenarbeit mit WINDOWS-Programmen. Vorkenntnisse: Der Kurs ist für Teilnehmer, die bereits länger am Mac arbeiten, sich aber noch nicht so gut auskennen. **Bitte mitbringen:** das eigene MacBook

N.N.
Mi., 16.11.11 bis 17.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00
Anmeldeschluss: 06.11.11
T24012

Internet

Internet Sicherheitstraining

Der Kurs richtet sich an alle Internetnutzer, die mit geringem Aufwand ihren PC gegen Risiken im Internet schützen wollen. Anhand von praktischen Übungen erlernen Sie den richtigen Umgang mit Ihrem Browser. Sie erhalten Informationen zur Bekämpfung von Viren und Würmern, erfahren Wichtiges zu den Themen Datenschutz, Firewall, 0190er-Nummern, anonymes Surfen, Umgang mit lästigen Werbefenstern uvm.

Hauke Radtke
Mo., 07.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Mi., 09.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 47,60, Anmeldeschluss: 28.10.11
T24320

3 - 2 - 1 meins ... Verkaufen im Internet mit eBay

Im Seminar „Verkaufen im Internet bei eBay" werden Ihnen die Grundsätze für das Verkaufen bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen. Zusätzlich lernen Sie Ihre digitalen Fotografien optimal für eBay aufzubereiten. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse, eigene E-Mail-Adresse, Konto bei eBay (Zugangsdaten bitte mitbringen).

Angela Schulz
Fr., 04.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 05.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 25.10.11
T24321

Soziale Netze

Facebook, Twitter & Co.

Web 2.0 bezeichnet eine neue Generation des Internets und grenzt diese von früheren Nutzungsarten ab. Die Benutzer/innen sind nicht mehr nur passive Konsumenten, sondern erstellen, bearbeiten und verteilen Inhalte in quantitativ und qualitativ entscheidendem Maße selbst, unterstützt von interaktiven Anwendungen. Die Inhalte werden nicht mehr nur zentralisiert von großen Unternehmen erstellt und über das Internet verbreitet, sondern auch von einer Vielzahl von Nutzern, die sich mit Hilfe sozialer Software zusätzlich untereinander vernetzen.

Im Kurs wird auf folgende Elemente eingegangen:
- Soziale Netzwerke (XING, Facebook)
- Wikis (Ansammlung von Webseiten zu bestimmten Themen, z.B. Lexikon)
- Blogs (Online-Tagebücher)
- Podcast (Veröffentlichen von Audio - und Videodateien)
- Twitter (Miniblog)
- Medientauschbörsen (z.B. YouTube)

Marko Heyner
Di., 20.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Do., 22.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 63,50, erm.: EUR 57,10
Anmeldeschluss: 10.09.11
T24313

Marko Heyner
Sa., 26.11.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 47,60, erm.: EUR 42,80
Anmeldeschluss: 16.11.11
T24314

Tastaturschreiben

Tastaturschreiben am PC

Freuen Sie sich auf Unterrichtsstunden, in denen Sie sich unter kompetenter Anleitung, ohne Stress und mit viel Spaß eine Fertigkeit für's Leben aneignen. Nach nur 10 Abenden werden Sie das 10-Finger-Tastschreiben sicher beherrschen, so dass Sie zeitsparend und effizient am PC arbeiten können. Sie werden sich wundern, wie einfach es ist. Das Ziel: 80 bis 120 Anschläge pro Minute. Einbezogen werden Fingerfertigkeit, Ergonomie des Arbeitsplatzes, Anleitung für rückenschonendes Arbeiten, Entspannung, gezielte Augenmuskelentspannung

Anita Soetbeer-Hansen
Mo. / Mi., 26.09.11 - 14.11.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 10 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00
Anmeldeschluss: 16.09.11
T24100

Tastaturschreiben am PC - Wochenende

Wochenendkurs für Anfänger

Der effektive Umgang mit dem Tastenfeld ist eine elementare Kulturtechnik unseres PC- und Internetzeitalters. Und er ist ein großer Arbeitsvorteil - verschenken Sie ihn nicht länger! Der schnellste Computer lohnt sich nicht, wenn die Eingabe nicht rationell erfolgt. Einfacher und mit mehr Spaß geht es mit dem 10-Finger-Tastschreiben. Nutzen Sie die neuesten Methoden, um das 10-Finger-Tastschreiben in kurzer Zeit leicht zu erlernen. Sie werden erleben, dass Ihre Sinne - Sehen, Hören, Fühlen - mit einbezogen und ihnen helfen werden, die Buchstaben des Tastenfeldes einprägsam zu erlernen.

Anita Soetbeer-Hansen
Fr., 25.11.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Sa., 26.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 27.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Fr., 02.12.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Sa., 03.12.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 04.12.11, 10.00 - 14.00 Uhr
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 130,00, erm.: EUR 117,00
Anmeldeschluss: 15.11.11
T24101

Microsoft Office

Microsoft Office kompakt

als Bildungsurlaub anerkannt

Der Kurs wendet sich an Anwender/innen, die MS Office Anwendungen effektiv anwenden wollen. Sie lernen in diesem Kompaktseminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit den wichtigen Programmen Word, EXCEL und PowerPoint erleichtern. Der Kurs endet ohne Prüfung. Es wird hauptsächlich der praktische Umgang mit dem Computer geübt, so dass Sie den PC schnell und effektiv nutzen können. **Inhalte:** WORD: Texte schreiben, korrigieren, gestalten, drucken, Bilder einfügen. EXCEL: Tabellen anlegen, gestalten, sortieren und filtern, einfache Berechnungen, Summen und Mittelwerte, Druckeinrichtungen, Diagramme erstellen. PowerPoint: Eine einfache Präsentation erstellen und animieren. Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Windows und einfache Kenntnisse in der Textverarbeitung sind erforderlich.

Frank Smidt
Di. / Do., 20.09.11 - 13.10.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 158,40, erm.: EUR 142,50
Anmeldeschluss: 10.09.11
T24111

B Rainer Niemann
Mo. - Fr., 07.11.11 - 11.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 250,00, erm.: EUR 225,00
Anmeldeschluss: 28.10.11
T24110

NEU-STARTEN in den Beruf für Frauen

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Der Kurs bietet eine fachliche, persönliche und praktische Vorbereitung für einen erfolgreichen beruflichen Neu-Start.

- EDV - Grundlagen und Einstieg in Microsoft Office

- Bewerbungstraining und Bewerbungsstrategien
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Berufliche Ziele planen
- Arbeitsmarktinfos
- Persönliche Kompetenzen stärken und vermitteln

Bitte fordern Sie unser Faltblatt an! Informationen und Beratung: Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 104. E-Mail: kirsten.meissner@vhs.lueneburg.de

Infoveranstaltung um 10.00 Uhr am 11.1.2011 in der Haagestraße

Uta Thauer-Drews/Ute Leya
Mi., 15.02.12 bis 09.05.12, 08.30 - 12.00 Uhr, 30 x 120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 295,00, Anmeldeschluss: 05.02.12
U21030

Office-Kompakt-Kurs für Frauen

Angesprochen sind Frauen, die nach einer Zeit der Familienphase eine Rückkehr ins Berufsleben planen, aber auch andere interessierte Frauen. Unternehmen, die Mitarbeiterinnen für Büroberufe suchen, fordern in der Regel einen sicheren Umgang mit dem Computer („Office-Kenntnisse"). Dieser Kurs soll fehlende Kenntnisse vermitteln bzw. auffrischen und damit eine Hilfestellung für die Rückkehr in den Beruf geben. Folgende Themen sind geplant: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internetnutzung, Korrespondenz nach DIN-Normen. Vorkenntnisse am PC sind erforderlich.

Uta Thauer-Drews
Mo., 26.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mi., 28.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 29.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 04.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 06.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 10.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 11.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 13.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 31.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 03.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 198,00, erm.: EUR 178,20
Anmeldeschluss: 16.09.11
T21131

Microsoft Word

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word
Einstieg

In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit moderner Textverarbeitung vertraut gemacht. Für systematische Übungen steht allen Kursteilnehmer/innen ausreichend Zeit zur Verfügung. **Kursinhalt:** Die Benutzeroberfläche von Word; Textdateien öffnen, bearbeiten und speichern; Markierungstechniken, Elemente ausschneiden, kopieren, einfügen, bearbeiten, suchen und ersetzen; Nutzung der Rechtschreibprüfung; Formatierung von Zeichen und Absätzen; Möglichkeiten der Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Die Xpert-Prüfung kann nach dem WORD-Aufbaukurs abgelegt werden.

Andrea Schneider
Fr., 25.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 26.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 27.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 15.11.11
T24120

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word
Quereinstieg

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon seit längerem mit WORD arbeiten und bestimmte Funktionen nun im Detail kennenlernen möchten. **Kursinhalt:** Formatierung von Zeichen und Absätzen (Abstände, Aufzählungen und Nummerierungen, Rahmen und Hintergrund), Grafiken einbinden etc. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in WORD. Die Xpert-Prüfung kann nach dem WORD-Aufbaukurs abgelegt werden.

Andrea Schneider
Mo., 10.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 11.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mi., 12.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,30, erm.: EUR 53,30
Anmeldeschluss: 30.09.11
T24121

Sag mal, wie geht ...? MS Word 2000-2003

Oft steht zu Hause ein Computer - für die Kinder, die ihn für die Schule brauchen. Aber wenn die Eltern Fragen zu Programmen haben, herrscht oft Erklärungsnotstand. - Hier lernen Sie alles, was Sie schon immer über Word wissen wollten und Ihre Kinder Ihnen nicht erklären konnten - einfach erläutert mit vielen Übungen zum selbst erproben.

- Texte öffnen und speichern, von und auf USB-Stick / Handy / externer Festplatte
- Einfügen und bearbeiten von Grafiken und Cliparts sowie Überschriften mit WordArt
- Arbeiten mit Kopf - und Fußzeile, automatische Seitenzahlen und Datumsangaben
- Weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer, wie z.B. Tabulator, Tabellen, Geschäftsbriefe oder Einladungs - und Grußkarten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

Jürgen Schmacker
Do., 15.09.11 bis 13.10.11, 15.00 - 17.30 Uhr, 5 x 15 UStd.
Soderstorf, Grundschule, Schulstr. 6, Computerraum
EUR 74,20, erm.: EUR 66,70. Anmeldeschluss: 05.09.11
T24122AM

GiroPRIVILEG

Sparen mit GiroPRIVILEG

Besuchen Sie die Kurse der VHS!

GiroPRIVILEG-Kunden erhalten in Stadt und Landkreis jeweils den ermäßigten Preis der VHS REGION Lüneburg.

Einer von vielen Vorzügen Ihres GiroPRIVILEG-Kontos.

Sparkasse Lüneburg

SOFTWARE ZUM GUTEN KURS

Mehr Leistung. Bessere Preise.
VHS–Kursteilnehmer erhalten bei uns die umfangreichsten Software–Pakete zum VHS TARIF.

z.B.

Pro Upgrade für € 89.–
Sie sparen € 196. – (69%)

Pro Plus für € 95.–.–
Sie sparen € 604. – (86%)

Schulversion € 99.–.–
Sie sparen € 530,51. – (84%)

www.cobra–shop.de/vhs

Textverarbeitung in WORD

Erstellen und bearbeiten von Texten, kopieren und einfügen von Textbausteinen und Bildern z.B. aus dem Internet, Möglichkeiten der Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen, Nutzung der Rechtschreibprüfung, Formatierung von Zeichen und Absätzen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Angela Schulz
Mo., 07.11.11 bis 28.11.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 x
12 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 28.10.11
T24124BL

Einführung in die Textverarbeitung mit Word
Computergrundkurs II

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Inhalte von MS Word. Sie lernen unter anderem Texte zu erstellen, zu bearbeiten und zu speichern; außerdem das Einfügen von Bildern, um z. B. private Einladungs - oder Glückwunschkarten zu fertigen. So können Sie jeden beliebigen Text in der von Ihnen gewünschten Form erstellen.

Ralf Hausknecht
Di., 27.09.11 bis 15.11.11, 18.00 - 21.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck,** Computerraum G101
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 17.09.11
T24125SC

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word
Aufbaukurs mit Prüfungsvorbereitung

In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Techniken im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word: Autotext verwenden, Rechtschreibung, Dokumentenvorlagen, Serienbriefe, Spalten, Kopf- und Fußzeilen, grafische Gestaltung, individuelle Anpassung des Programms. Vorkenntnisse im Umfang des Kurses „Textverarbeitung Einstieg" werden erwartet. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Brigitte Landwert-Rathje
Di. / Do., 06.12.11 - 20.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 26.11.11
T24126

Word im Sekretariat
Der Aufbaukurs mit dem vollen Praxisbezug

Dieser Kurs vermittelt fortgeschrittene Kenntnisse für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die WORD am Arbeitsplatz intensiv nutzen. Die Teilnehmer können Einfluss auf die Kursinhalte nehmen. Geplante Themen: Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, Autotext, Organigramme erstellen, Seriendruck und Serien-E-Mails, Import von EXCELtabellen und Diagrammen. Worddokumente für den E-Mail-Versand aufbereiten: PDF-Erstellung, Erstellen von ZIP-komprimierten Ordnern, E-Mails direkt aus WORD versenden. Teilnahme**voraussetzungen:** Gute Grundlagen- und Word-Kenntnisse entsprechend den Inhalten Einstieg in die EDV und Word I. Geübter Umgang mit dem PC.

Andrea Schneider
Fr., 30.09.11 bis 18.11.11, 15.30 - 18.00 Uhr, 5 x
15 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 20.09.11
T24128

Andrea Schneider
Di., 08.11.11 bis 09.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 29.10.11
T24127

Norm- und Standardbriefe nach DIN-Vorschriften mit MS Word

Der Aufbau eines Standard - oder Geschäftsbriefes wird in DIN-Vorschriften geregelt. Lernen Sie in diesem Seminar den normgerechten Aufbau Ihres Geschäfts - oder Standardbriefes zu erstellen und zu gestalten. Inhalte: Normgerechte Abstände, der Briefaufbau, Briefkopf mit Anschriftenfeld, Informationsblock, Briefmaske als Dokumentvorlage erstellen und verwenden. Die Inhalte werden anhand praktischer Beispiele vermittelt. Voraussetzungen: Word-Kenntnisse.

Holger Marquardt
Mi., 05.10.11, 08.30 - 12.30 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 29,70, erm.: EUR 26,70
Anmeldeschluss: 25.09.11
T24129

Microsoft EXCEL

B Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL
als Bildungsurlaub anerkannt

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen solide Kenntnisse zu den Standardfunktionen eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms.

Themen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren, Seitenlayout einrichten, Drucken, Statistische Funktionen, WENN und SVERWEIS, verschachtelte Funktionen, Aufbau und Formatierung von Diagrammen, Erstellen von Mustervorlagen, Arbeiten im Gruppenmodus, Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs, Schützen, Fixieren und Sortieren von Tabellen. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatsystems „Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein „Tabellenkalkulation" und kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Margot Schwarz
Mo. - Fr., 21.11.11 - 25.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 250,00, erm.: EUR 225,00, Anmeldeschluss: 11.11.11
T24140

Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL – Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende EXCEL-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen in EXCEL. Inhalte sind Umgang mit EXCEL (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von EXCEL-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen - Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in EXCEL-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge) + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Die Xpert-Prüfung kann nach einem EXCEL-Aufbaukurs abgelegt werden.

Hauke Radtke
Fr., 02.09.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 03.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 04.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 23.08.11
T24141

Hans-Jürgen Kast
Do., 29.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr
Fr., 30.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 19.09.11
T24142

Kirsten Meißner
Fr., 14.10.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 15.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 16.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 04.10.11
T24143

Brigitte Landwert-Rathje
Mo. / Mi., 05.12.11 - 19.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 25.11.11
T24144

Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende EXCEL-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen in EXCEL. Inhalte sind Umgang mit EXCEL (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von EXCEL-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen - Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in EXCEL-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen). **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich

Angela Schulz
Mo., 23.01.12 bis 20.02.12, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 x
12 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 59,30, erm.: EUR 53,30
Anmeldeschluss: 13.01.12
T24145BL

Sag mal, wie geht ...? MS EXCEL 2003

Hier lernen Sie alles, was Sie schon immer über EXCEL wissen wollten - einfach erläutert mit vielen Übungen zum selbst erproben. Inhalte: Summen- und Prozentrechnung, relatives und absolutes Kopieren von Formeln, Durchschnittswerte berechnen und andere statistische Funktionen. Weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer, wie z.B. die Wenn-Funktion, S-Verweis, Zell- und Zahlenformate. **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse am PC

Jürgen Schmacker
Mi., 09.11.11 bis 07.12.11, 15.00 - 17.30 Uhr, 5 x
15 UStd.
Soderstorf, Grundschule, Schulstr. 6, Computerraum
EUR 74,20, Anmeldeschluss: 30.10.11
T24146AM

Tabellenkalkulation - OpenOfficeCalc

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation. Inhalte sind Umgang mit einer Tabellenkalkulation (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen - Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in EXCEL-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen). Wir arbeiten mit OpenOffice - die Oberfläche und die Funktionen sind nahezu identisch mit MS EXCEL. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich

Hartmut Heller
Mi., 02.11.11 bis 30.11.11, 19.00 - 21.30 Uhr, 5 x
15 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**, Computerraum
EUR 74,10, erm.: EUR 66,60
Anmeldeschluss: 23.10.11
T24146DA

EXCEL Refresher - Frauenkurs

Frischen Sie Ihr EXCELwissen auf!

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Kenntnisse entsprechend des EXCEL-Grundlagenkurses haben. Er dient zur Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung der EXCEL-Grundkenntnisse. Haben Sie schon einmal einen EXCEL-Kurs besucht und das eine oder andere wieder vergessen? Wir helfen Ihnen Ihre EXCEL-Kenntnisse auf den neusten Stand zu bringen! Sie frischen die wichtigsten Grundlagen und Standardfunktionen auf und erfahren viele Tipps und Tricks. Außerdem ist dieser Kurs die ideale Basis zum Besuch weiterführender Kurse. Zum Inhalt gehören einerseits Wiederholungen von Formatierungen, Formeln und Funktionen. Andererseits wiederholen Sie auch den Einsatz von absoluten und relativen Bezügen sowie das Verschachteln von Funktionen.

Uta Thauer-Drews
Mo., 16.01.12, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 17.01.12, 08.30 - 12.00 Uhr
Mi., 18.01.12, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 19.01.12, 08.30 - 12.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20
Anmeldeschluss: 06.01.12
T21141

Firmenschulungen an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung
und unterstützende Maßnahmen.
Für Unternehmen, für Ihre Mitarbeiter,

für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!
VHS REGION Lüneburg • Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 104

Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL

Aufbau

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen das Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen und den Umgang mit weiterführenden EXCELfunktionen, wie SVerweis, Wenn-Funktionen und Datenbanken (Filtern, PIVOT-Tabellen) in EXCEL. Voraussetzung: EXCEL Grundkenntnisse. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Kirsten Meißner
Fr., 04.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 05.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 06.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 25.10.11
T24147

Microsoft EXCEL intensiv nutzen

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen den Umgang mit weiterführenden EXCELfunktionen, wie S-Verweis, Wenn-Funktionen, Zählenwenn, Summewenn und viele weitere nützliche Funktionen, um Daten auszuwerten, z. B. in einer ABC-Kundenanalyse. Das Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen und die Datenbereinigung zur Datenauswertung sind weitere Themen. Mit der bedingten Formatierung werden Daten so aufbereitet, dass das Wichtigste auf einen Blick erkennbar ist. Große Datenmengen werden mit Spezialfiltern bearbeitet oder mit interaktiven Pivot-Tabellen und Pivot-Diagrammen dargestellt. Das Aufzeichnen eines kleinen Makros wird ebenfalls Thema sein. Voraussetzung: solide EXCEL Grundkenntnisse.

Margot Schwarz
Mi., 14.12.11, 08.30 - 16.30 Uhr
Do., 15.12.11, 08.30 - 16.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20
Anmeldeschluss: 04.12.11
T24148

Matthias Labohm
Di., 24.01.12 bis 28.02.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,00
Anmeldeschluss: 14.01.12
T24150

Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL

Spezial

Schwerpunkt 1: Auswerten großer Datenbestände, die auch aus anderen Programmen exportiert worden: PIVOT-Tabelle, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Abfragen mit MS Query. Schwerpunkt 2: Einsetzen der Zielwertsuche (Was-wäre-wenn-Analyse) und Erstellung von Szenarien. Voraussetzung: geübter Umgang mit EXCEL.

Matthias Labohm
Sa., 24.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 25.09.11, 09.00 - 12.15 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20
Anmeldeschluss: 14.09.11
T24149

Microsoft ACCESS

B Datenbankanwendung mit Microsoft ACCESS

Einstieg und Aufbau. Als Bildungsurlaub anerkannt

Microsoft ACCESS ermöglicht es als eine leistungsstarke relationale Datenbank, Daten aus verschiedenen Quellen zu verbinden, auf einfache Weise zu analysieren und leistungsstarke Unternehmenslösungen zu entwickeln. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen von ACCESS, die Definition und die Erstellung einer Datenbank sowie die umfangreichen Möglichkeiten zur Datenselektion und Berichtsdefinition. Im Aufbauteil erarbeiten Sie sich weiterführende Techniken zum Erstellen Ihrer Datenbank: Komplexe Formulare, Unterformular, weitere Berichtstechniken, Auswertung mit Abfragen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist in zwei Modulen buchbar: Wenn Sie Datenbanken erstellen möchten, empfehlen wir auf alle Fälle diesen fünftägigen Kurs zu buchen. Modul 1 (drei Tage) ist besonders geeignet für Anwender, die in bereits vorhandenen Datenbanken arbeiten.

Rainer Niemann
Mo. - Fr., 26.09.11 - 30.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 246,00, erm.: EUR 221,40
Anmeldeschluss: 16.09.11
T24161

Datenbankanwendung mit Microsoft ACCESS

Einstieg. Als Bildungsurlaub anerkannt

Microsoft ACCESS ermöglicht es als eine leistungsstarke relationale Datenbank, Daten aus verschiedenen Quellen zu verbinden, auf einfache Weise zu analysieren und leistungsstarke Unternehmenslösungen zu entwickeln. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen von ACCESS, die Definition und die Erstellung einer Datenbank sowie die umfangreichen Möglichkeiten zur Datenselektion und Berichtsdefinition. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist in zwei Modulen buchbar: Modul 1 (drei Tage) ist besonders geeignet für Anwender, die in bereits vorhandenen Datenbanken arbeiten. Wenn Sie Datenbanken erstellen möchten, empfehlen wir auf alle Fälle den fünftägigen Kurs zu buchen.

B **Rainer Niemann**
Mo. - Mi., 26.09.11 - 28.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00
Anmeldeschluss: 16.09.11
T24162

Dietmar Buchholz
Mo. / Mi., 31.10.11 - 14.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 21.10.11
T24163

Microsoft PowerPoint

B Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Als Bildungsurlaub für Halbtagsbeschäftigte in Hamburg und Niedersachsen anerkannt

Mit PowerPoint können Informationen ansprechend optisch aufbereitet werden: Anderen mal schnell ein Arbeitsergebnis oder eine Idee auf dem Bildschirm oder mittels einer Projektion vorzuführen, wird dadurch sehr erleichtert. Außerdem eignet sich das Programm hervorragend zum Erstellen von Folien, Handzetteln oder auch kompletten Präsentationen.

Inhalte des Seminars:

- Überblick über die Möglichkeiten von Power Point
- Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken, Cliparts, Tabellen und Diagrammen
- Grundlegende gestalterische Hinweise zum Aufbau einer Präsentation, Animation und Effekte.

Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Uta Thauer-Drews
Mo. - Fr., 07.11.11 - 11.11.11, 08.30 - 13.00 Uhr, 5 x
25 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00
Anmeldeschluss: 28.10.11
T24170

Microsoft PowerPoint – Präsentation

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Texte, Diagramme, Tabellen, Grafiken, Fotos und Videos in Ihre Vortragsfolien bzw. Bildschirmpräsentationen einbinden und sie mit überzeugendem Layout, mit Animationen und Spezialeffekten aussagekräftig gestalten können. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems „Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein „Präsentation" und kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Marko Heyner
Sa., 01.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 02.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 21.09.11
T24171

Einstufungsberatung EDV-Kurse

Sie möchten sich beraten lassen, welcher EDV-Kurs für Sie der richtige ist? Erfragen Sie bitte im Kundencenter der VHS REGION Lüneburg die Termine zur Einstufungsberatung!

Microsoft PROJECT

MS PROJECT – Grundlagen

Microsoft PROJECT hilft Ihnen dabei, Projekte im Team zu planen und zu protokollieren sowie die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Die Teilnehmer erlernen grundlegende Kenntnisse in der Planung und der Vorgehensweise in Projekten. Durch die ausgeprägten Teamfunktionen werden Schwachpunkte in der Planung schnell erkennbar. Nach dem Seminar sind die Teilnehmer in der Lage, Projekte zu planen und als Szenario darzustellen. In laufenden Projekten können Sie Termine, Kosten und Ressourcen mit Microsoft PROJECT überwachen und pflegen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows und Projektmanagement sind erforderlich.

Dietmar Buchholz
Do., 08.09.11 bis 09.09.11, 09.00 – 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 112,00, erm.: EUR 100,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T24181

Microsoft OUTLOOK

Microsoft Office OUTLOOK
E-Mails, Termine, Kontakte ...

In diesem Seminar lernen Sie den Umgang mit Microsoft OUTLOOK kennen. Dazu gehören beispielsweise bequemes Versenden von E-Mails mit Dateien, eine bessere Übersicht über Aufgaben und Termine, die Möglichkeit, wichtige E-Mails und Kontakte in die Aufgabenliste einzutragen und diese direkt im Kalender zu verwalten, E-Mails, Termine und Aufgaben zu gruppieren, einen passenden Termin für eine Gruppe zu finden und Projekt-Teilnehmer zu Besprechungen einzuladen. Weiterhin lernen Sie, wie Sie Ihre Adressen aus Microsoft OUTLOOK für Briefe und Faxe in MS Word verwenden. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Brigitte Landwert-Rathje
Mo. / Mi., 12.09.11 – 21.09.11, 18.30 – 21.45 Uhr, 4 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, Anmeldeschluss: 02.09.11
T24190

Dietmar Buchholz
Mi., 07.12.11, 09.00 – 17.00 Uhr
Do., 08.12.11, 09.00 – 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30, Anmeldeschluss: 27.11.11
T24191

Programmieren

JAVA – Grundlagen und Einstieg mit Eclipse

Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmiersprache JAVA und ihre Einsatzmöglichkeiten mit Eclipse. Eclipse ist die am häufigsten verwendete IDE für Programmierer. Sie erlernen die Programmierung von Anwendungen und Applets. Dieser Kurs ist auch ganz besonders für Programmieranfänger geeignet. Inhalte: Aufbau eines Java-Programms, Organisation von Programmen und Projekten unter Java, einfache Funktionen und erste Pakete, Variablen, Konstanten und Operatoren, Manipulation von Daten und Datentypen, Verzweigungen, Array, Schleifen.

Hauke Radtke
Mo. / Mi., 19.09.11 – 12.10.11, 18.30 – 21.45 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 224,00, erm.: EUR 201,60
Anmeldeschluss: 09.09.11
T24430

JAVA mit Eclipse für Fortgeschrittene

Inhalte:

- Vererbung, Polymorphismus und statische Elemente
- Methoden der Klasse String (Länge, Vergleichen, Ersetzen, Zerlegen)
- Ausgabeformatierungen
- Exceptions und Datei/Verzeichnis Handling
- Multithreading in Java
- Vector, Stack, Hashtable, Properties
- Mathematische Funktionen (Random, Date, Calendar, Minimum und Maximum).

Hauke Radtke
Mo., 14.11.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Mi., 16.11.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 19.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 136,00, erm.: EUR 122,40
Anmeldeschluss: 04.11.11
T24431

CAD

B AutoCAD

Als Bildungsurlaub anerkannt

Dieser Kurs führt Sie in das rechnergestützte Konstruieren und Zeichnen ein. Inhalte: Aufbau und Wirkungsweise der CAD-Hardware, das Programm AutoCAD, Befehle von AutoCAD (Abrunden, Linien, Bruch etc.), Einführung in die Attributsdefinition, Erstellen einer Prototypzeichnung (Linien, Länge, Farbe, Raster, Maßstab etc.), Übungen zum Erstellen von Zeichnungen mit AutoCAD. Voraussetzung: möglichst Erfahrung in der Konstruktion.

Josef Wieferich
Mo. – Fr., 28.11.11 – 02.12.11, 08.30 – 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 18.11.11
T24251

Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements

Sie wollen digitale Bilder verwalten, professionell bearbeiten, retuschieren und optimieren? Sie möchten Ihre Bilder in Diashows mit Musik einbetten, als pdf-Dokumente speichern oder auf eine Video-CD brennen? Sie wollen endlich verstehen, wie Sie digitale Bilder sinnvoll verbessern können? Dann wird Ihnen dieser Kurs viel Freude machen. Dieser Kurs kann auch von Mac-Anwendern besucht werden, da die Funktionen bei beiden Betriebssystemen in etwa gleich sind und die Unterlagen auf die Unterschiede eingehen. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Windows und Office. Sie können gerne Ihre digitale Kamera (mit Bedienungsanleitung!) zum Kurs mitbringen.

Dietmar Buchholz
Fr., 09.09.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 10.09.11, 09.00 – 17.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 71,40, erm.: EUR 65,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T24200

Björn Hollaender
Sa., 19.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 20.11.11, 09.00 – 12.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 71,40, erm.: EUR 65,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T24201

B Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Einstieg. Als Bildungsurlaub anerkannt

Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop, dem Standard für professionelle Bildbearbeitung, lassen sich hochwertige Bilder für Print, Web und andere Medien effizient erstellen. Lernen Sie in dem Seminar, wie Sie atemberaubende Bilder und professionelle Foto-Retuschen entwerfen können. Sie lernen die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und wie Sie beeindruckende Grafiken modifizieren können. **Voraussetzungen:** Allgemeiner Umgang mit Windows/Mac.

Björn Hollaender
Mo. – Mi., 28.11.11 – 30.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 168,00, erm.: EUR 151,20
Anmeldeschluss: 18.11.11
T24202

B Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Einstieg und Aufbau. Als Bildungsurlaub anerkannt

Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop, dem Standard für professionelle Bildbearbeitung, lassen sich hochwertige Bilder für Print, Web und andere Medien effizient erstellen. Lernen Sie in dem Seminar, wie Sie atemberaubende Bilder und professionelle Foto-Retuschen entwerfen können. Sie lernen die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und wie Sie beeindruckende Grafiken modifizieren können. Erweiterte Bildbearbeitungsfunktionen für Graustufen- und Farbbilder, Freistellen mit Ebenenmasken und Ebenen, Transparenzen, Einsatz von Alphakanälen und Maskenbearbeitung, Beschneidungspfade anlegen, Fluchtpunkte, Verkrümmung, Arbeiten mit Farbauszügen und Kanälen in unterschiedlichen Farbmodi, Farbseparation und Vierfarb-Modus, Stapelverarbeitung von Kamera-Rohdaten, Bildretusche, Selektive Farbkorrekturen, Variationen, Bildmontage und deren Berechnungsfunktionen. **Voraussetzungen:** Allgemeiner Umgang mit Windows/Mac

Björn Hollaender
Mo. – Fr., 28.11.11 – 02.12.11, 09.00 – 17.00 Uhr, 5 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00
Anmeldeschluss: 18.11.11
T24206

Adobe Photoshop – professioneller Einstieg
Kleine Gruppe (ab 3 TN)

Ziele: Fundierter Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung für den ambitionierten Anwender. Als berufliche Fortbildung geeignet. Kennenlernen der Programmoberfläche, Grundlagen der professionellen Bildkorrektur, Retusche, Auswahltechniken, Arbeiten mit Masken, Grundlagen der Bildmontage. Speichern für verschiedene Medien: Farbmodus, Bildauflösung und Dateiformate. **Voraussetzungen:** Sichere Kenntnisse in Windows oder Mac und Computererfahrung sind erforderlich.

Dietmar Buchholz
Mo., 23.01.12, 10.00 – 16.30 Uhr
Di., 24.01.12, 10.00 – 16.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00
Anmeldeschluss: 13.01.12
T24207

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Einführung

Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop, dem Standard für professionelle Bildbearbeitung, lassen sich hochwertige Bilder für Print, Web und andere Medien effizient erstellen. Lernen Sie in dem Seminar, wie Sie atemberaubende Bilder und professionelle Foto-Retuschen entwerfen können. Sie lernen die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und wie Sie beeindruckende Grafiken modifizieren können. **Voraussetzungen:** Allgemeiner Umgang mit Windows/Mac.

Dietmar Buchholz
Fr., 23.09.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 24.09.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 25.09.11, 09.00 – 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T24210

Brigitte Landwert-Rathje
Fr., 14.10.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 15.10.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 16.10.11, 09.00 – 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 04.10.11
T24211

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Aufbau

Inhalte: Erweiterte Bildbearbeitungsfunktionen für Graustufen- und Farbbilder, Freistellen mit Ebenenmasken und Ebenen, Transparenzen, Einsatz von Alphakanälen und Maskenbearbeitung, Beschneidungspfade anlegen, Fluchtpunkte, Verkrümmung, Arbeiten mit Farbauszügen und Kanälen in unterschiedlichen Farbmodi, Farbseparation und Vierfarb-Modus, Stapelverarbeitung von Kamera-Rohdaten, Bildretusche, Selektive Farbkorrekturen, Variationen, Bildmontage und deren Berechnungsfunktionen. **Voraussetzungen:** Umgang mit Photoshop und dessen grundlegenden Funktionen.

Dietmar Buchholz
Fr., 09.12.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 10.12.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 11.12.11, 09.00 – 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 29.11.11
T24215

Bildbearbeitung am PC

Die Fotos sind gemacht. Doch warum sehen diese am PC nicht immer so aus wie bei der Aufnahme? Sie lernen mit einfachen Mitteln die Bilder aufzuwerten. Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger der Bildbearbeitung, die mehr aus ihren Bildern herausholen möchten. Dabei lernen Sie unter anderem Histogramm und Gradationskurve zu nutzen, Farbstiche zu entfernen, Ausschnitte zu machen und Horizonte auszurichten. Die Bilder gewinnen an Kontrast, Farbtreue und Dynamik. Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC voraus.

Jörg Dietz
Mi., 14.09.11 bis 28.09.11, 19.15 – 21.45 Uhr, 3 x 9 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 44,50, erm.: EUR 40,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T24215AM

Grafik | Design

Adobe InDesign
Grundlagen von Layoutpublikationen für den Beruf
Professioneller Einstieg

InDesign ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug. Die Teilnehmenden lernen, wie professionelle Layouts mit InDesign problemlos erstellt und bearbeitet werden können. Nach dem Erlernen der Programmgrundlagen und dem Erarbeiten der gestalterischen und typographischen Grundsätze erstellen Sie komplette Publikationen von der Idee bis hin zur Druckausgabe. Inhalte sind: Einführung in die Programmoberfläche, Arbeit mit Text, Zeichenformate- und Absatzformate, Erstellen von Grafiken, Einfügen von Bildern, Umgang mit Ebenen, mehrseitige Dokumente und Mustervorlagen, Tabellen, Bibliotheken, Buchfunktion, Druck- und PDF-Ausgabe. **Voraussetzungen:** Allgemeine PC – oder Mac – Kenntnisse, Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse werden vorausgesetzt. Kleine Gruppe (ab 3 TN)

Dietmar Buchholz
Mo., 21.11.11, 10.00 – 17.30 Uhr
Di., 22.11.11, 10.00 – 17.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00
Anmeldeschluss: 11.11.11
T24221

Einführung in Adobe InDesign

Der Kurs ist an Interessenten gerichtet, die das professionelle Layout-Programm InDesign kennen lernen und damit eigene Drucksachen gestalten möchten. Inhalte: Grundlagen des Layoutprogramms InDesign, Import und Gestaltung von Text, Bild und Grafik, arbeiten mit mehrspaltigem Text, Formsatz, Bilder als Hintergrund, Drucktechnisches (z. B. Farbsystem, Druckertreiber, Beschnittzeichen und Passmarken) für die reibungslose Zusammenarbeit mit Druckereien und Copyshops. Dieser Kurs kann auch von Mac-Anwendern besucht werden, da die Funktionen bei beiden Betriebssystemen in etwa gleich sind und die Unterlagen auf die Unterschiede eingehen. **Voraussetzungen:** sehr gute Grundkenntnisse der EDV (Win/Mac).

Susanne Schumacher
Fr., 30.09.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 01.10.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 02.10.11, 09.00 – 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 20.09.11
T24222

Einführung in Adobe Illustrator

Die Illustrator Software ist zu einem weltweiten Standard für Illustrationen und Vektorgrafiken geworden. Sie ist ein wichtiges Werkzeug für alle, die ihre Ideen für Print, Web und andere Medien aufbereiten müssen. Mit 3-D-Funktionen, erweiterten typografischen Steuerelementen, der nahtlosen Integration mit dem Adobe PDF-Format und zahlreichen Druckoptionen können Sie Ihre kreativen Ideen verwirklichen und veröffentlichen. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in den Adobe Illustrator. Teilnahme**voraussetzungen:** Grundlegende PC- und Windowskenntnisse.

Dietmar Buchholz
Fr., 11.11.11, 18.30 – 21.45 Uhr
Sa., 12.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 13.11.11, 09.00 – 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 01.11.11
T24230

Webdesign

B Web-Design
Als Bildungsurlaub anerkannt

Spielen auch Sie mit dem Gedanken sich im Internet zu präsentieren, aber Sie wissen nicht wie? In diesem Seminar werden alle Punkte, die Sie zu einem gelungenen Webauftritt benötigen, besprochen. Sie lernen verschiedene Programme kennen (Editoren für HTML, FTP-Programme, Bildbearbeitungsprogramme). Eigenes Material kann gerne mitgebracht und im Seminar bearbeitet werden. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Internetkenntnisse. Der Kurs kann mit einer Prüfung Web-Publishing I abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00)

Dietmar Buchholz
Mo. – Fr., 10.10.11 – 14.10.11, 09.00 – 17.00 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 30.09.11
T24400

Adobe Dreamweaver
Professionelle Homepageerstellung

Ziele: Vermittlung der Grundlagen für eine Homepagegestaltung mit Dreamweaver und Konzeption und Organisation komplexer Web-Sites und Interaktion mit FTP-Servern. Inhalte: Erstellen einzelner HTML-Seiten mit Texten, Tabellen, Raster, Rahmen, Frames, Hyperlinks, Einbinden von Bildern und Mediadateien (Movies, Flash), Pop-Up-Menüs, Aktionsobjekte, Formulare und Java-Script-Aktionen wie Rollover Effekte, Erstellen von Vorlagen, Cascading Style Sheets (CSS), DHTML, Animationen und Zeitleiste, Site-Management, Export der Daten/FTP Upload. **Voraussetzungen:** Kenntnisse Betriebssystem Mac OS oder Windows und ein beliebiges Textverarbeitungsprogramm, Grundkenntnisse Internet. Kleine Gruppe (3 – 5 TN)

Sebastian Conrad
Mi., 21.09.11 bis 23.09.11, 10.00 – 17.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T24401

Homepageerstellung mit Dreamweaver und HTML

HTML-Kenntnisse sind für jeden Webdesigner als solides Fundament unverzichtbar und sollten sicher beherrscht werden. Für die kreative und effektive Arbeit an Webseiten erweisen sich jedoch Webeditoren wie Dreamweaver als komfortable Helfer. Dieser Kurs kombiniert die wichtigen HTML-Grundlagen mit einer Einführung in den Webeditor Dreamweaver. **Kursinhalt:** HTML-Grundlagen (Textformatierungen; Grafiken und Objekte einbinden; Listen; Hyperlink; Tabellen), Dreamweaver-Programmoberfläche, Funktionen und Werkzeuge; Formatierungstechniken; Layout mit CSS; Publikation und Site-Management. **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Windows und Internet.

Dietmar Buchholz
Sa., 19.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 20.11.11, 09.00 – 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 08.11.11
T24402

Homepageerstellung mit Dreamweaver
Aufbau

Website-Konzeption, Umsetzung eines Layoutentwurfs, Vertiefung der CSS – Grundlagen, Formulare, Interaktivität durch JavaScript/Verhalten, Bildergalerie, Vorlagen und Arbeitsoptimierung, Fehlervermeidung und Kontrolle. Die Kursteilnehmer/innen können auf Wunsch eigene Layoutentwürfe mitbringen und besprechen. Ziele: Konzeption und Organisation komplexer Web-Sites und In-

Optimal auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten:
Unsere neue Service-Olympiade
Sie möchten sich ein neues PC-System zulegen, haben aber kaum Erfahrung mit der Installation und Bedienung? Bei uns erhalten Sie zum maßgeschneiderten PC auch gleich den passenden Service dazu!
Service-Paket BRONZE
- Ersteinrichtung Notebook/PC
- Aufspielen von Windows-Updates (bei uns im Geschäft)
24.95
Service-Paket GOLD
wie SILBER, jedoch zusätzlich:
- Einrichtung Internet-Zugang auf einem PC oder Notebook
- Kurzeinweisung 30 Minuten
89.95
Service-Paket SILBER
wie BRONZE, jedoch zusätzlich:
- Lieferung im Umkreis von 10KM
- (Größere entferungen gegen Aufpreis)
- Aufstellservice inkl. Funktionstest
44.95
Alter schützt vor Notebook nicht!
systempartner
MediaStore
Der IT-Spezialist für Jedermann
Moldenweg 3, 21339 Lüneburg
☎ 04131 / 207610 www.it-system-partner.de

Firmenschulungen an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung und unterstützende Maßnahmen.

Für Unternehmen, für Ihre Mitarbeiter, für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!
Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 – 104

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

teraktion. **Voraussetzungen:** Kurs Homepageerstellung mit Dreamweaver (Einführungskurs) oder vergleichbare Dreamweaver-Kenntnisse, praktische Erfahrungen vorteilhaft.

Dietmar Buchholz
Fr., 02.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 03.12.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 04.12.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00
Anmeldeschluss: 22.11.11
T24406

CMS mit Joomla!
WebSites organisieren und gestalten mit dem Open-Source CMS Joomla!

Joomla! ist ein populäres, volldynamisches freies Content-Management-System (CMS), mit dem Sie ohne Programmierkenntnisse einen professionellen Internetauftritt erstellen können. Gerade für Internetseiten, die oft aktualisiert werden müssen, ist Joomla sehr geeignet: Eine Benutzersteuerung erlaubt das Arbeiten auf verschiedenen Berechtigungsebenen. Joomla ist freie Software und steht unter der GNU General Public License. Es ist in PHP 5 geschrieben und verwendet MySQL als Datenbank (weitere Datenbankschnittstellen stehen in Entwicklung). Die Version 1.6.x stellt für das CMS Joomla! einen Entwicklungssprung dar.

Kursinhalte:
- Installation Joomla 1.6
- Kennenlernen der Joomla-Administrator-Oberfläche
- Installieren eines Joomla-Templates
- Joomla konfigurieren
- Erstellen von Bereichen und Kategorien
- Menu-Struktur aufbauen
- Inhalte pflegen
- Erweiterungen installieren.

Kleine Gruppe ab 4 TN

Joachim Paulus
Di. / Mi., 01.11.11 - 15.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 159,00, erm.: EUR 143,10
Anmeldeschluss: 22.10.11
T24411

CMS mit Joomla!
Ein eigenes Template erstellen

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie ein einfaches Joomla-Template (Layout) erstellen und mit dem Joomla-Framework verknüpfen. Kenntnisse in HTML- und CSS-Programierung sowie Sicherheit in der Bedienung des Joomla-CMS werden vorausgesetzt. Kleine Gruppe ab 3 TN.

Joachim Paulus
Mi., 16.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 39,70, erm.: EUR 35,70
Anmeldeschluss: 06.11.11
T24412

CMS mit Joomla! - für Anwender

Viele Web-Seiten sind Joomla-basiert. Nachdem Ihr Internetauftritt professionell erstellt wurde, bietet sich auch dem Anwender ohne Programmier-/HTML-Kenntnisse die Möglichkeit, komfortabel selbst Seiten dem Internetauftritt hinzuzufügen. Voraussetzung: Ihr Administrator erteilt Ihnen die Berechtigung und Sie haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung. Dieser Kurs gibt eine Anleitung, wie Sie Texte einstellen, formatieren, Grafiken und Links einfügen und Ihren Beitrag bestimmten Kategorien zuweisen können. Kleine Gruppe ab 3 TN

Joachim Paulus
Di., 06.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Mi., 07.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,00, erm.: EUR 71,90
Anmeldeschluss: 26.11.11
T24413

Adobe Flash Basics

Flash ist ideal für die großen und kleinen Showeffekte im Internet. Es kann innerhalb von HTML-Seiten verwendet werden oder sogar als Alternative zu kompletten HTML-Websites dienen. Ein weiterer Vorteil: Die grafische Darstellung kann direkt in Flash vektorbasiert erstellt werden. Neben den Zeichenfunktionen lernen Sie verschiedene Animationen mit der Zeitleiste zu erstellen, Bitmaps zu verwenden, das Arbeiten mit Symbolen, Instanzen und der Bibliothek, das Erstellen eines Films mit Schaltflächeninteraktionen sowie den Export fürs Web. **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse Windows oder Mac OS. Kleine Gruppe ab 3 TN

Dietmar Buchholz
Fr., 20.01.12, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 21.01.12, 09.00 - 17.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00
Anmeldeschluss: 10.01.12
T24235

Günstige Software

Günstige Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmer/innen

VHS-Kursteilnehmer/innen der Beruflichen Bildung erhalten bei unserem Partner Cobra-Shop (www.cobra-shop.de) umfangreiche Software-Pakete deutlich rabbatiert zum VHS-Tarif! Die Software muss von den Teilnehmer/innen bestellt werden. Erforderlich ist eine Teilnahmebestätigung der VHS. Bezugsbestimmungen sowie weitere Informationen unter http://www.cobra-shop.de. Für weitere Informationen stehen Ihnen die Dozentinnen und Dozenten und die Beratung des Bereiches Berufliche Bildung zur Verfügung.

Sprachen lernen

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Deutsch, Englisch, Spanisch,
Chinesisch, Integration
Birgit Borchert
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Integration

Regina Haas
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 126
regina.haas@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Französisch, Italienisch und
Andere Sprachen
Martina Müller
Tel. 0 41 31 / 15 66 - 113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

DIE RICHTIGE STUFE

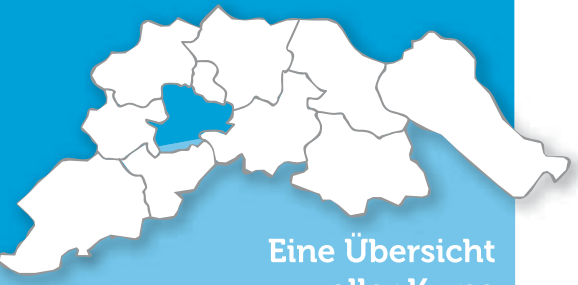
Wir helfen Ihnen sie zu finden!
Wenn die Sprache für Sie vollkommen neu ist, beginnen Sie ganz von vorne, in den Einstiegskursen. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, ist es wichtig, den richtigen Einstieg zu finden: nicht zu schwer und nicht zu leicht. **Einstufungstests** und **Beratungsgespräche** helfen dabei. Besonders hilfreich sind die Skalen zur Selbsteinschätzung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), die inzwischen auch die Grundlage von Lehrwerken und Prüfungen bilden. Lassen Sie sich von uns beraten!

B Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang.

50+ Lerngeneration 50+



Eine Übersicht
aller Kurse
im Landkreis Lüneburg
finden Sie
auf Seite 153

2|11 VORWORT

Wir bieten ein breites Spektrum an Sprachen, von Arabisch bis Russisch kann man aus fast jedem größeren Kulturkreis eine Sprache erlernen. Besonders vielfältig ist dabei das Angebot an Englisch-, Spanisch-, Französisch - und Italienischkursen. Dabei geht es im Unterricht um Verständigung sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag.

Die Ziele unserer Arbeit liegen in folgenden Schwerpunkten:

- **Entwicklung und Erweiterung von kommunikativen Fertigkeiten**
- **Durch Training des Hörverstehens und Sprechens, des Leseverstehens und Schreibens sowie der Grammatik.**
- **Alltagssprache steht dabei immer im Vordergrund des Unterrichts.**
- **Außersprachliche und soziale Konventionen kennen lernen, um die Verständigung zu optimieren.**
- **Erwerb von Kenntnissen über andere Kulturen mit dem Ziel, Verständigung, Toleranz und Zusammenleben zu fördern.**

Verschiedene Lernmethoden und Kursstufen, die entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen definiert und somit europaweit vergleichbar sind, führen zu diesen Zielen. Ab dem A1-Niveau können diese Sprachkenntnisse bei uns durch den Erwerb entsprechender Zertifikate dokumentiert werden.

Über 70 Dozentinnen und Dozenten unterrichten in jedem Semester in unserem Sprachenbereich. Sie kommen aus verschiedenen Staaten, sind somit Repräsentanten verschiedener Kulturen und Milieus. Daneben sind sie Fachleute der Fremdsprachenvermittlung - mit vielfältigen Kompetenzen, erworben auch durch Interesse und Engagement. Als zusätzliche Serviceleistung bieten wir allen Interessierten eine persönliche bzw. telefonische kostenlose Einstufungsberatung an, vielfach gestützt durch entsprechende Tests. Die beratenden Dozenten/innen arbeiten nach festgelegten Standards und werden hausintern dafür geschult.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Falls Sie uns noch nicht

Die VHS REGION Lüneburg

bietet Ihnen im Bereich Deutsch als Fremdsprache ein großes differenziertes Angebot aus Deutschkursen aller Stufen (A1–C2), Integrationskursen (Intensivkurse von A1–B1) und DaF–Prüfungen (A2–C1) an.

Wir sind zu einem der wichtigsten Lernorte für Migrantinen und Migranten in Lüneburg geworden und Ihr Partner bei der Einbürgerung, da wir nicht nur die notwendigen Sprachtests durchführen, sondern auch Testzentrum für die Einbürgerungstests sind.

Wenn Sie alles noch genauer wissen wollen und sich anmelden möchten, kommen Sie zu uns – während unserer Sprechzeiten haben wir Zeit für Sie! ***Herzlich willkommen an der Volkshochschule REGION Lüneburg!***

Die Integrationskurse

sind ein Kernstück des seit Januar 2005 geltenden Zuwanderungsgesetzes.
Das Ziel der Kurse ist die Förderung der sozialen und beruflichen Integration von Migrantinnen und Migranten im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit. Dies soll erreicht werden durch Vermittlung von:

- *ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache bis zum angestrebten Niveau einer selbständigen Sprachverwendung (Niveau B1)*
- *Wissen zur Alltagsorientierung*
- *Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland.*

Berechtigte Teilnehmende sind alle Spätaussiedler/innen, neu zuwandernde Ausländer/innen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus; deutsche Staatsbürger mit Migrationshintergrund, langfristig Geduldete, außerdem Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben sowie Unionsbürger/innen (soweit Kursplätze vorhanden). Wenn ein einfaches mündliches Gespräch in deutscher Sprache nicht möglich ist, können manche berechtigte Ausländer/innen von der jeweiligen Ausländerbehörde zur Teilnahme an einem Sprachkurs verpflichtet werden.

Für Zugewanderte im Sinne des Gesetzes werden 600 bis maximal 1200 Kursstunden Sprachunterricht, 45 Kursstunden Orientierungskurs sowie die Sprachprüfung durchgeführt.

Information und Beratung, Hilfe bei Antragsstellung: *Jeden Mittwoch von 9 – 11 Uhr und nach tel. Vereinbarung in der vhs.halle, Haagestr. 4, in Lüneburg*

kennen:

Ansprechpartner:
Regina Haas: 0 41 31 - 15 66 -126
Regina.Haas@vhs.lueneburg.de
Birgit Borchert: 0 41 31 - 15 66 -125
Birgit.Borchert@vhs.lueneburg.de

Learn German,
increase your language competence,
obtain a certificate

Just in case you do not know us yet: The Volkshochschule REGION Lüneburg offers in one part of its programme – German as a Foreign Language (DaF) a wide range of German courses at all levels (A1–C2), Integration courses (Intensive Courses A1–B1) and DaF–Certificates (A2–C1).
We have become one of the most important educational institutions for immigrants in Lüneburg. Furthermore, we are your partner in the procedure of gaining citizenship by naturalization – not only do we offer the required language test (B1) but we are also the centre for naturalization tests. If you want to know more and if you´d like to register with us, please visit us – during our office hours we have got time for you!
Welcome to the VHS REGION Lüneburg!

Si vous désirez apprendre l'allemand, étendre vos compétences linguistiques ou obtenir des certificats: venez nous contacter.

Voilà nos caractéristiques: La Volkshochschule REGION Lüneburg (université populaire) est un établissement de formation pour adultes proposant des cours d' allemand pour étrangers à tous les niveaux (A1–C2). Notre progamme détaillé et varié comprend aussi bien des cours d'intégration (des cours intensifs de niveau A1 à B1) que des certificats d'allemand langue étrangère (A1–C1). Nous sommes également votre partenaire dans la procédure de naturalisation, car nous n'organisons pas seulement les tests de langue (B1) imposés par l'Etat, mais nous faisons aussi fonction de centre pour les tests de naturalisation. Si vous désirez avoir encore plus d'informations et si vous souhaitez vous inscrire, venez nous voir – nous nous tenons à votre disposition pendant nos horaires d'ouverture.

Soyez les bienvenus à la Volkshochschule REGION Lüneburg!

Almanca Oğrenimi,
Dil Bilgisi Gelişimi ve Sertifika Edinimi.

Bizi henüz tanımıyorsanız: Volkshochschule REGION Lüneburg yetişkinler için halka açik en büyük eğitim kurumudur. Programımıza „Yabancı Dil Olarak Almanca" (DaF) da dahildir. Sunduğumuz birbirinden farklı „Her Seviyede Almanca Kursları (A1–C2), Entegrasyon Kursu (Yoğun Kurslar A1–B1) ve DaF Sertifikası". Bunun yanında vatandaşlığa kabulünüzde de size eşlik ediyoruz. Cünkü yalnızca sizden istenilen Yabanci Dil Testini (B1) sunmakla kalmıyoruz, bunun yanında ihtiyacınız durumda bizim kurslarımızda hazırlanabileceğiniz Vatandaşliğa Kabul Testi için size bir merkez teşkil ediyoruz. Gelecek sayfalarda sizin için en önemli olabilecek bilgileri özetledik. Lütfen bilgi Edinin! Yakından bilgi almak veya kayıt olmak için Görüşme saatlerinde.
VHS REGION Lüneburg´ye hoşgeldiniz.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

ERWERB DER DEUTSCHEN STAATSBÜRGERSCHAFT

Sie haben Ihre Einbürgerung beantragt oder möchten es in naher Zukunft tun und müssen dafür Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen und/oder den Einbürgerungstest bestehen. An der Volkshochschule REGION Lüneburg können Sie sich darauf vorbereiten und sowohl einen anerkannten Sprachtest als auch den Einbürgerungstest ablegen.

Ihre Sprachkenntnisse können Sie mit dem telc-Zertifikat Deutsch B1 oder dem Zertifikat Deutsch für Zuwanderer A2-B1 nachweisen. Diese Zertifikatsprüfungen bietet die Volkshochschule in regelmäßigen Abständen zu den aufgeführten Terminen an. Wenn Ihre Sprachkenntnisse noch nicht ausreichen, können Sie zunächst einen für Sie passenden Deutschkurs bei uns besuchen. Sie können sich natürlich auch ohne Vorbereitung für eine Prüfung anmelden.

Den Einbürgerungstest führt die Volkshochschule REGION Lüneburg im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als einziger Anbieter in Lüneburg durch. Der Test enthält 30 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen entnommen werden, und 3 weitere von 10 landesspezifischen Fragen. Sprachkompetenzen der Stufe B1 sind zum Verständnis des Tests erforderlich. Die Volkshochschule REGION Lüneburg bietet in jedem Monat einen Testtermin an. Der Test kostet entsprechend den Bestimmungen des BAMF EUR 25. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Für alle Prüfungen und den Einbürgerungstest an der Volkshochschule REGION Lüneburg ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner:

Regina Haas	0 41 31 / 15 66 126	Regina.Haas@vhs.lueneburg.de
Birgit Borchert	0 41 31 / 15 66 125	Birgit.Borchert@vhs.lueneburg.de

EINBÜRGERUNGSTEST

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Entgelt	Anmeldung bis
T 57208	13.08.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	20.07.11
T 57209	10.09.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	17.08.11
T 57210	15.10.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	14.09.11
T 57211	12.11.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	12.10.11
T 57212	10.12.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	09.11.11
U 57201	22.01.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	28.12.11
U 57202	18.02.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	25.01.12
U 57203	17.03.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	22.02.12
U 57204	21.04.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	28.03.12
U 57205	19.05.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	25.04.12
U 57206	23.06.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	30.05.12
U 57207	21.07.12	10:00 - 11:00	25,00 EUR	27.06.12

DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER A2-B1

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Anmeldung bis
T 57008	06.08.11	09:00 - 16:00	06.07.11
T 57009	03.09.11	09:00 - 16:00	03.08.11
T 57010	08.10.11	09:00 - 16:00	07.09.11
T 57011	05.11.11	09:00 - 16:00	05.10.11
T 57012	03.12.11	09:00 - 16:00	02.11.11
U 57001	14.01.12	09:00 - 16:00	14.12.11
U 57002	11.02.12	09:00 - 16:00	11.01.12
U 57003	10.03.12	09:00 - 16:00	08.02.12
U 57004	14.04.12	09:00 - 16:00	14.03.12
U 57005	12.05.12	09:00 - 16:00	11.04.12
U 57006	16.06.12	09:00 - 16:00	16.05.12
U 57007	14.07.12	09:00 - 16:00	13.06.12

ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Entgelt	Anmeldung bis
T 57108	20.08.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	29.06.11
T 57109	03.09.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	27.07.11
T 57110	08.10.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	31.08.11
T 57111	05.11.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	28.09.11
T 57112	03.12.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	26.10.11
U 57101	14.01.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	07.12.11
U 57102	11.02.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	04.01.12
U 57103	10.03.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	01.02.12
U 57104	14.04.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	07.03.12
U 57105	12.05.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	04.04.12
U 57106	16.06.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	09.05.12
U 57107	14.07.12	09:00 - 16:00	120,00 EUR	06.06.12

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

AWOSOZIALeDienste gGmbH

Jugendmigrationsdienst/Migrationsberatung für Erwachsene Zuwanderer

Geprägt durch die Grundwerte Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit soll durch diese Fachberatung sichergestellt werden, dass alle Menschen deren Aufenthalt in Deutschland auf Dauer angelegt ist, Chancengleichheit erlangen können.

Ziel ist es, eingewanderten Menschen und ihren Angehörigen in migrationsspezifischen Angelegenheiten unterstützend zur Seite zu stehen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und das Bundesministerium des Inneren bietet die AWO vor Ort die zwei oben genannten Beratungsfachdienste speziell für Menschen mit Migrationshintergrund an.

Der seit über 20 Jahren etablierte, durch erfahrene Fachkräfte ausgestattete Dienst bietet neben den wöchentlich stattfindenden Sprechzeiten und verschiedener integrativer Gruppenangebote sowie interkulturelle Trainings für Multiplikatoren, auch die sozialpädagogische Begleitung der regional angebotenen Integrationssprachkurse an.

Den Teilnehmenden der Integrationssprachkurse wird Unterstützung bei der Sicherung der finanziellen Existenz, Behördenangelegenheiten, der Anerkennung schulischer oder beruflicher Zeugnisse und der Suche nach Arbeit und Ausbildung angeboten. Darüber hinaus gilt es den Familien mit Migrationserfahrung bei der Bewältigung der damit verbundenen Brüche zu helfen und Wege zu entwickeln im neuen Umfeld erfolgreich Wurzeln schlagen zu können.

Jugendmigrationsdienst
(Ausländer/innen u. Aussiedler/innen unter 27 Jahre)
Tatjana Kromer: Tel.: 0 41 31 / 40 900-13
Mo.: 14:30 - 16:30 Uhr und nach Vereinbarung

Ria Salig: Tel.: 0 41 31 / 40 900-13
Di. 15:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung

Eva Sponholtz: Tel.: 0 41 31 / 40 900-13
Do.: 15:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung

Migrationsberatung für Erwachsene Migrant/innen(Ausländer/innen u. Aussiedler/innen über 27 Jahre)
Tanja Geilert: Tel.: 0 41 31 / 40 900-12
Mi.: 13:00 - 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

AWOSOZIALeDienste gGmbH
Lüneburg, Auf dem Meere 41 migration@awosozial.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE

Beratungstermine Deutsch als Fremdsprache
Integration – B1 – Einbürgerung: jeweils mittwochs 9:00 – 11:00 Uhr
Aufbaukurse (B2 – C1 – Sprachdiplome): jeweils freitags ab 9:00 – 11:00 Uhr
Nur mit Voranmeldung!

Elementare Sprachverwendung A1/A2

Deutsch als Fremdsprache A1,1
Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten einfache Sätze und Anweisungen verstehen, sich auf einfache Art über notwendige Dinge und Themen verständigen, einen kurzen Text schreiben können und wissen, wie man Formulare ausfüllt.

Gudrun Parnitzke
Mo. / Mi., 12.09.11 - 23.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, Mo+Mi
34 UStd.
VHS Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 96,80, erm.: EUR 79,80
Anmeldeschluss: 02.09.11
T51000

Ins Gespräch kommen mit „Deutsch“
Ein Deutschkurs für ausländische Mitbürger/innen
Sie leben schon einige Zeit in Deutschland oder Sie sind erst vor kurzem nach Deutschland gekommen. Sie verstehen und sprechen etwas Deutsch, möchten sich aber mit Nachbarn, Lehrerinnen und Lehrern Ihrer Kinder, mit anderen Eltern oder bei einem Arztbesuch besser verständigen können. Sie möchten lernen einen kurzen Brief oder eine andere Mitteilung auf Deutsch zu schreiben und möchten wissen, wie man Formulare ausfüllt. Verbessern Sie Ihr Deutsch mit vielen spannenden Übungen, die Spaß machen.

Gudrun Parnitzke
Di., 06.09.11 bis 29.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 96,80, erm.: EUR 79,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T51001DA

Deutsch als Fremdsprache A1,2
Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten einfache Sätze und Anweisungen verstehen, sich auf einfache Art über notwendige Dinge und Themen verständigen, einen kurzen Text schreiben können und wissen, wie man Formulare ausfüllt.

Arnhild Grünberg
Di. / Do., 13.09.11 - 17.11.11, 15.30 - 17.45 Uhr, Di+Do
48 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 134,60, erm.: EUR 110,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T51002

Deutsch als Fremdsprache A2,1
Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten diese weiter vertiefen. 🕮 Tangram aktuell 2, Lektion 1-4

Helga Niman
Do. / Di., 15.09.11 - 22.11.11, 16.45 - 18.15 Uhr, Di+Do
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T51003

Deutsch als Fremdsprache A2,2
Konzipiert für fortgeschrittene Anfänger/innen, die Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, kurze, einfache Texte lesen, kurze Gespräche über Familie, Ausbildung usw. führen und einen einfachen persönlichen Brief, z.B. Dank für eine Einladung, schreiben können. Voraussetzung: Einstufungsberatung. Material wird gestellt.

Malgorzata Baum
Di. / Do., 06.09.11 - 13.12.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 25 x
50 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 150,80, erm.: EUR 123,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T51006

Selbstständige Sprachverwendung

Deutsch als Fremdsprache A2/B1/DTZ
Sie möchten Informationen zur Person und zur Arbeit geben können oder einfache Mitteilungen schreiben können (A2)? Oder Sie möchten Pläne begründen können und Briefe schreiben(B1,DTZ)? Im Kurs werden beide Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. Unterrichtet wird jeweils 3 Stunden,1 Stunde speziell für A2 oder B1/DTZ, sowie 2 Stunden gemeinsam. Auf Wunsch ist es auch möglich, an allen 4 Stunden teilzunehmen. Der Abschluss mit Prüfungen wird an einem separaten Termin ermöglicht. Sie können den Kurs aber auch ohne Prüfungsziel besuchen. Die Teilnahme an einem Beratungsgespräch ist notwendig. Gruppe A2: 14:30 - 17:00 Uhr. Gruppe B1/DTZ: 15.30 - 18.00 Uhr.

Susanne Wilkens
Di. / Do., 06.09.11 - 10.11.11, 14.30 - 18.00 Uhr, Di+Do
48 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 177,80, erm.: EUR 145,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T51015

Susanne Wilkens
Di. / Do., 24.01.12 - 20.03.12, 14.30 - 18.00 Uhr, Di+Do
48 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 177,80, erm.: EUR 145,80
Anmeldeschluss: 14.01.12
U51015

Grammatik

Grammatik – und Schreibkurs Teil I

Voraussetzung: Die Teilnahme am Beratungsgespräch ist notwendig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mündlich gut verständigen können, aber Schwierigkeiten beim Schreiben haben. Verbkonjugation im Präsens und Perfekt, Modalverben, Personal- und Possessivpronomen, Akkusativ und Dativ und einfache Satzstellungen werden systematisch wiederholt. Der Kurs gilt auch als Ergänzung der Grundstufen A1,2 bis A2,1.

Susanne Wilkens
Do., 08.09.11 bis 12.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 16 x 32 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40
Anmeldeschluss: 29.08.11
T51010

Grammatik – und Schreibkurs Teil I

Voraussetzung: Die Teilnahme am Beratungsgespräch ist notwendig.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mündlich gut verständigen können, aber Schwierigkeiten beim Schreiben haben. Verbkonjugation im Präsens und Perfekt, Modalverben, Personal- und Possessivpronomen, Akkusativ und Dativ und einfache Satzstellungen werden systematisch wiederholt. Der Kurs gilt auch als Ergänzung der Grundstufen A1,2 bis A2,1

Susanne Wilkens
Do., 26.01.12 bis 31.05.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 16 x 32 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40
Anmeldeschluss: 16.01.12
U51010

Grammatik – und Schreibkurs Teil II

Niveau: B2/C1

Sie bereiten sich auf die B2 - oder C1-Prüfung des Goetheinstituts vor oder benutzen Deutsch im beruflichen bzw. privaten Kontext. Deshalb möchten Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Grammatik und Rechtschreibung verbessern. Am Ende dieses Kurses können Sie sich spontan und flexibel in mündlicher und schriftlicher Form äußern.

Reinhild Zenz
Do., 01.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 22.08.11
T51012

Kompetente Sprachverwendung

Konversation am Vormittag A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in einem Kurs oder anderweitig schon recht gut Deutsch gelernt haben und oft denken: „Wie kann man es noch sagen?“ Mit interessanten Themen des Alltags erweitern wir unseren Wortschatz, probieren neue Formulierungen und lösen gemeinsam Grammatikprobleme.

Susanne Salge
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T51016

Deutsch als Fremdsprache B2

Sie können Texte in Alltagssprache verstehen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten begründen. Sie möchten unterschiedliche Standpunkte mündlich und schriftlich erläutern und in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen können. Vorbereitung auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B2 (TELC) in Lüneburg möglich.

Renate Altmann-Bittner
Do. / Di., 01.09.11 - 08.12.11, 16.30 - 18.00 Uhr, Di+Do 50 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 140,00, erm.: EUR 115,00
Anmeldeschluss: 22.08.11
T51020

Birgit Krüger
Fr. / Mo., 02.09.11 - 12.12.11, 09.15 - 10.45 Uhr, Mo+Fr 50 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 140,00, erm.: EUR 115,00
Anmeldeschluss: 23.08.11
T51021

Renate Altmann-Bittner
Di. / Do., 10.01.12 - 20.03.12, 16.30 - 18.00 Uhr, Di+Do 40 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 113,00, erm.: EUR 93,00
Anmeldeschluss: 31.12.11
U51022

Goethe Zertifikat C1

Sie können längere Zeitungstexte verstehen, die Hauptinhalte wiedergeben und verschiedene Standpunkte zu einem Problem diskutieren. Am Ende dieses Kurses können Sie sich mündlich und schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern und zu verschiedenen Schreibanlässen strukturierte Texte verfassen. Vorbereitung auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts in Lüneburg. Der Besuch des Kurses ist auch ohne Prüfungsziel möglich.

Reinhild Zenz
Mo. / Mi., 29.08.11 - 28.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, Mo+Mi 44 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 123,80, erm.: EUR 101,80
Anmeldeschluss: 19.08.11
T51025

TestDAF C1/2 Prüfungsvorbereitung

Sie möchten in Deutschland ein Studium aufnehmen und können Deutsch im gesellschaftlichen und beruflichen Bereich in Wort und Schrift mühelos und wirksam einsetzen. Der Kurs bereitet auf die Prüfung TestDAF (Alte Scala 5) vor, die von allen deutschen Universitä-

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

Kompetentes Handeln – Interkulturelle Kompetenz – Zwischen den Kulturen

Der erfolgreiche Austausch mit anderen Kulturen ist erlernbar. Die Xpert-Lehrgänge richten sich an alle, die in ihrem Berufs - oder Privatleben vermehrt Menschen aus anderen Kulturen begegnen: - Arbeitgeber/innen und Mitarbeiter/innen aus kleinen und mittleren Unternehmen - Ärzt/innen, Schwestern und Pfleger, Mitarbeiter/innen im Gesundheitswesen - Pädagog/innen an Schulen, Sozialpädagog/innen und Sozialarbeiter/innen in Sozialen Diensten - Sprachlehrer/innen

Die Kurse bauen inhaltlich aufeinander auf:

Kursstufe Basic: Interkulturelle Situationen beobachten und einschätzen (16 UE)

Kursstufe Professional; Interkulturelles Wissen erfolgreich einsetzen (16 UE)

Kursstufe Master: Interkulturelles Wissen professionell einsetzen und auf verschiedene Handlungsfelder übertragen (40 UE)

Durch den erfolgreichen Abschluss einer Prüfung am Ende jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zertifizieren zu lassen.

Aspekte des Xpert Lehrgangs Culture Communication Skills:

- Die eigene Kultur wahrnehmen
- Kulturelle Fremdheit erfahren
- Merkmale menschlicher Wahrnehmung
- Techniken interkulturellen Handelns entwickeln
- Fremde Verhaltensweisen erfahren, „entziffern“ und deuten
- Regeln interkulturellen Zusammenlebens kennenlernen
- Über kulturelle Grenzen hinweg wirksam verständigen
- Im Beruf interkulturell handeln

ten als unbefristete Zugangsberechtigung zum Studium anerkannt wird. Termin der Prüfung: 09.02.2012. Prüfungsvorbereitung am PC: nach Vereinbarung.

Reinhild Zenz
Mo. / Mi., 05.09.11 - 16.01.12, 16.30 - 18.00 Uhr, 30 x 60 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 167,00, erm.: EUR 157,00
zzgl. Prüfungsvorbereitung EUR 20.00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T51030

Goethe – Zertifikat C2: GDS

Das Große Deutsche Sprachdiplom ist die höchste Sprachprüfung, deshalb sind sehr gute Kenntnisse die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs. Wir werden verschiedene Lektüren zur Landeskunde und zu einem anderen Fachgebiet bearbeiten und die Ausdrucksfähigkeit insgesamt verbessern. Sie können den Kurs auch ohne Prüfungsziel besuchen. Bitte fragen Sie vor Beginn des Kurses, ob Sie berechtigt sind, die Bildungsprämie zu erhalten. Das Große Deutsche Sprachdiplom ist in Niedersachsen Voraussetzung für eine Anstellung im Schuldienst.

Reinhild Zenz
Di. / Do., 23.08.11 - 03.11.11, 16.30 - 18.00 Uhr, Di+Do 36 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 181,40, erm.: EUR 156,20
Anmeldeschluss: 13.08.11
T51036

Deutsch für den Beruf

Deutsch für den Beruf B1

Sie lernen im Kurs, sich auf einfache und zusammenhängende Weise im beruflichen Alltag zu verständigen. Sie können über Ihre Tätigkeit, Ihre Firma und deren Produkte sprechen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch B1+ Beruf - eine Prüfung für berufliche Zwecke.

Birgit-Maria Meyenborg
Mi. / Do., 21.09.11 - 03.11.11, 16.00 - 18.15 Uhr, Mi+Do 30 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 86,00, erm.: EUR 71,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T51041

Besondere Angebote

Treffpunkt für Au-pairs und Austausch-Schüler/innen

Wir treffen uns einmal in der Woche, um uns kennen zu lernen, neue Freunde zu finden und mehr über Lüneburg zu erfahren. Dabei lernen wir in lockerer Atmosphäre Deutsch besser zu sprechen, lesen und zu verstehen.

Karin Staps
Sa., 17.09.11 bis 03.12.11, 10.00 - 12.15 Uhr, 10 x 30 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 86,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T51100

Interkulturelle Kompetenz

XPert Culture Communication Skills – Basic

Dieses Seminar behandelt grundlegende Themen des interkulturellen Lernens (eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik). Die Teilnahme an einer Prüfung zum Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Basic" ist möglich. Das 🕮 wird im Kurs verteilt.

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 10.09.11, 10.00 - 17.30 Uhr
So., 11.09.11, 10.00 - 17.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 73,40, Anmeldeschluss: 31.08.11
T51500

XPert Culture Communication Skills Professional

Dieses Seminar fundiert das anwendungsorientierte Wissen des Basic-Seminars und vertieft die Kenntnisse u.a. in den Themengebieten: eigene Kultur, kulturelle Fremdheit, Techniken des Interkulturellen Umgangs, Kulturgrammatik, interkulturelle Kommunikation. Die Teilnahme an einer Prüfung zum Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Professional" ist möglich. Teilnahmevoraussetzung: das Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Basic".

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 17.09.11, 10.00 - 17.30 Uhr
So., 18.09.11, 10.00 - 17.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 73,40, Anmeldeschluss: 07.09.11
T51501

ENGLISCH

Beratungstermine Englisch: 15–18 Uhr

Dienstag	**16.08.2011**
Donnerstag	**18.08.2011**
Dienstag	**23.08.2011**
Donnerstag	**25.08.2011**
Dienstag	**30.08.2011**
Donnerstag	**01.09.2011**
Dienstag	**06.09.2011**
Donnerstag	**08.09.2011**

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
Voranmeldung notwendig

Elementare Sprachverwendung

Englisch A1,1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen. 🕮 Fairway, Lektion 1.

Karin Staps
Fr., 16.09.11 bis 09.12.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 06.09.11
T52000

Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in verschiedenen Alltagssituationen verständlich zu machen. Erfahren Sie, wie Sie in lockerer Runde und mit viel Spaß wieder an Ihre verschütteten Englischkenntnisse von früher herangeführt werden.

Ulrike Knauf
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T52000AD

Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Wir setzen unseren Kurs für Anfänger fort. Wie bisher wollen wir einfache Alltagssituationen meistern. Wir freuen uns über neueTeilnehmer/innen.

Rudolf Wiener
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52000BA

Englisch von Anfang an

Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen können oder Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Vorkenntnisse vertiefen oder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem 🕮 Fairway 1 ab Kapitel 8.

Siegfried Kuttig
Di., 27.09.11 bis 13.12.11, 17.50 - 19.20 Uhr, 10 x 20 UStd.
DRK, Zollstr. 10, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 17.09.11
T52000BL

Einstufungstests für **Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch** sind im Kundencenter der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, oder unter www.vhs.lueneburg.de – Sprachen – Einstufungstest erhältlich. Bitte nur den Auswertungsbogen mit ihrem Namen und Telefonnummer zurückschicken/einreichen.
Wir melden uns dann bei Ihnen.

Englisch von Anfang an A1
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, ganz einfache Alltagsituationen meistern zu lernen.

Petra Dittmer
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Haupt - und Realschule, Kirchstr. 35, **Neuhaus**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52000NE

Englisch von Anfang an
Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen können oder Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die englische Sprache von Grund auf neu lernen oder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem 🕮Fairway 1. Eine Einführung in die dem Buch beiliegende Lernsoftware ist inbegriffen.

Siegfried Kuttig
Mi., 28.09.11 bis 14.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 18.09.11
T52000OS

Englisch A1,1 – am Vormittag
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Susanne Salge
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52001

Englisch von Anfang an A1
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, ganz einfache Alltagssituationen meistern zu lernen. Bitte beachten Sie: für Interessenten/innen mit Englisch-Vorkenntnissen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Ulrike Knauf
Do., 06.10.11 bis 15.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 26.09.11
T52001AD

Englisch A1,2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen. 🕮 Fairway I, Lektion 6

Renate Altmann-Bittner
Do., 01.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 22.08.11
T52002

Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1
Europa rückt näher! Und mit der englischen Sprache können Sie sich in allen Ländern Europas verständigen. Was liegt näher, als die Sprache - mit Muße und Gleichgesinnten - zu erlernen. Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die einige Vorkenntnisse haben oder einen Anfängerkurs besucht haben. An Beispielen aus Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und bauen Ihre Grundkenntnisse aus.

Ulrike Knauf
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T52002AD

Englisch A1,3
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Regina Franz
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52003

Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1 Europa rückt näher! Und mit der englischen Sprache können Sie sich in allen Ländern Europas verständigen. Was liegt näher, als die Sprache - mit Muße und Gleichgesinnten - zu erlernen. Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die einige Vorkenntnisse haben oder einen Anfängerkurs besucht haben. An Beispielen aus Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und bauen Ihre Grundkenntnisse aus.

Ulrike Knauf
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52003AD

Englisch A1,5
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Karin Staps
Mi., 31.08.11 bis 23.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 21.08.11
T52004

Englisch für Anfänger/innen A1
ohne Vorkenntnissen oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten uns langsam aber konsequent in die Sprache ein, so dass man am Ende des Kurses in der Lage ist, sich anderen vorzustellen, im Restaurant zu bestellen, an der Kasse zu bezahlen, etc.. Unterrichtsmaterial wird erst einmal durch die Kursleiterin gestellt.

Lilljane Loferski-Kressner
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52005DA

Englisch mit Muße

50+ Englisch für Senior/innen
Endlich gibt es wieder ein spezielles Angebot für Senioren in Bardowick. Das Programm richtet sich nach den speziellen Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

Rudolf Wiener
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52010BA

50+ Englisch für „echte" Anfänger/innen A1
Ein Kurs speziell für Senioren und Seniorinnen, die erste Englischkenntnisse erlernen möchten. In entspannter Lernatmosphäre erarbeiten wir Redewendungen, um sich zu begrüßen und vorzustellen, um die Herkunft zu erfragen, sich zu bedanken usw. Seien Sie mutig und wagen Sie den ersten Schritt in die Welt der englischen Sprache! 🕮 English network starter new edition.

Christel Böhnke
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 08.55 - 10.25 Uhr, 10 x
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52010IL

50+ Englisch mit Muße A1,1
Ohne Vorkenntnisse!!

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. 🕮 Fairway 1.

DAS BUCH

Wir sind für Sie da
Montag – Freitag: 8.30 – 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Das Buch Handels GmbH

Rote Straße 3 · Postfach 1280
21335 Lüneburg
Telefon (0 41 31) 4 82 01
www.das-buch-lueneburg.de

Helga Niman
Fr., 09.09.11 bis 25.11.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T52011

50+ Englisch mit Muße A1/A2

Idealer Kurs zum Neuanfang nach einer längeren Lernpause. Vorkenntnisse sind erforderlich. In angenehmer Atmosphäre erarbeiten wir die Unit 3: „Moving away". Es wird Ihnen Spaß machen! 🕮 English network, Bd. 2.

Christel Böhnke
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 10.35 - 12.05 Uhr, 10 x 20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., Melbeck
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52011IL

50+ Englisch mit Muße A1,1

Ohne Vorkenntnisse!!

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. 🕮 Fairway 1

Janet Jankowski
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52012

50+ Englisch mit Muße A1,3

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Das jeweilige Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margaret Sachse
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 8 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52013

Janet Jankowski
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 12.00 - 13.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52014

50+ Englisch mit Muße A1,5

Janet Jankowski
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52015

50+ Englisch mit Muße A2,2

Janet Jankowski
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52016

50+ Englisch mit Muße A2,4

Janet Jankowski
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52017

50+ Englisch mit Muße B1

Janet Jankowski
Mo., 05.09.11 bis 12.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52018

Fortgeschrittene Anfänger/innen

Englisch A2

Wenn Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache in netter Atmosphäre aktivieren möchten, sind Sie hier richtig. Anhand vielfältiger Übungen zu alltäglichen Themen festigen und erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz. Soweit möglich, werden Ihre Anregungen und Wünsche berücksichtigt. Ab Lektion 7

Miriam May
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52006

Karin Staps
Fr., 02.09.11 bis 25.11.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 23.08.11
T52008

Karin Staps
Fr., 02.09.11 bis 25.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 23.08.11
T52009

Englisch A2,2

Dieser Kurs bietet entspanntes Lernen für fortgeschrittene Anfänger mit Spaß an der englischen Sprache. Unser Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation (also: sprechen, sprechen, sprechen). Damit der Rest nicht zu kurz kommt, arbeiten wir anhand eines Lehrbuches (Fairway 2). See you!

Brita Dohrmann
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x 24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52010

Englisch mit Vorkenntnissen A2

Möbeln Sie Ihre rostigen Englischkenntnisse auf und beeindrucken Sie Ihre Kinder, wenn Sie Ihnen bei ihren englischen Hausaufgaben helfen! Englisch sprechen, lesen und verstehen steht im Mittelpunkt des Kurses. Außerdem werden ein paar einfache (!) Grammatikregeln behandelt. Und der Spaß wird dabei auch nicht zu kurz kommen!!

Ulrike Knauf
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52010AD

Englisch mit Vorkenntnissen A2

Vorkenntnisse jüngeren oder älteren Datums können hier abwechslungsreich und in angenehmer Arbeitsatmosphäre auf- und ausgebaut werden. 🕮 Fairway II

Margaret Bartels
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 56,00, erm.: EUR 50.00. Anmeldeschluss: 05.09.11
T52010SC

Englisch für Wiedereinsteiger A2

Sie haben schon einmal einen Englischkurs besucht oder damals in der Schule Bekanntschaft mit der Sprache gemacht? Sie wollen „einfach Englisch können", weil Sie es im Beruf oder im Urlaub brauchen oder weil Sie sich ärgern, dass Sie immer so lange auf Übersetzungen des neuen „Harry Potter" warten müssen? Egal wie lange Ihre Erfahrungen mit der englischen Sprache zurückliegen, ob 30 Jahre oder ein halbes, knüpfen Sie an Ihre Vorkenntnisse an! Sie werden staunen, wie schnell „Verschüttetes" wieder da ist und wie viel Spaß das Lernen in der Gruppe macht. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663.

Ulrike Knauf
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T52011AD

Englisch für Wiedereinsteiger A2

Sie haben schon einmal einen Englischkurs besucht oder damals in der Schule Bekanntschaft mit der Sprache gemacht? Sie wollen „einfach Englisch können", weil Sie es im Beruf oder im Urlaub brauchen oder weil Sie sich ärgern, dass Sie immer so lange auf Übersetzungen des neuen „Harry Potter" warten müssen? Egal wie lange Ihre Erfahrungen mit der englischen Sprache zurückliegen, ob 30 Jahre oder ein halbes, knüpfen Sie an Ihre Vorkenntnisse an! Sie werden staunen, wie schnell „Verschüttetes" wieder da ist und wie viel Spaß das Lernen in der Gruppe macht. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663 ab Unit 6.

Ulrike Knauf
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52012AD

Englisch mit Vorkenntnissen A2–B1

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Atmosphäre und mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache zu vermitteln und bereits Verlerntes wieder aufzufrischen. 🕮 Fairway 2 ab Unit 8

Carolin Schäfer-Minks
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 15.00 – 16.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52018BA

Englisch am Vormittag I – A2

Ein Kurs für Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen. Die Unit 4 des Lehrbuches Basic conversation hat das Thema „Travel". Kursbegleitend lesen wir verschiedene Texte. 🕮 English network Refresher A2

Christel Böhnke
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 10.35 – 12.05 Uhr, 10 x 20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52020IL

Selbstständige Sprachverwendung

Englisch B1

Ziel der B1-Kurse ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es den Teilnehmer/innen erlauben, sich in alltäglichen Situationen mündlich und schriftlich verständigen zu können. Gefördert werden vor allem die mündlichen Fähigkeiten, aber auch Leseverstehen und Schreiben. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert und wiederholt. Nach Abschluss der Grundstufe II können die Teilnehmer/innen ein Zertifikat (PET / Stufe B1) erwerben. 🕮 Next B1

Karin Staps
Di., 30.08.11 bis 22.11.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 20.08.11
T52021

Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1

Für alle, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Anhand des Lehrbuchs und von Texten aus Zeitschriften werden wir interessante Themen besprechen und lernen, Englisch in Alltagssituationen anzuwenden. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663 ab Unit 7

Ulrike Knauf
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T52021AD

Englisch mit Vorkenntnissen

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Arbeitsatmosphäre und mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache zu vermitteln und bereits Verlerntes wieder aufzufrischen. 🕮 The New Cambridge English Course 1 (ab Unit 15)

Carolin Schäfer-Minks
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 09.30 – 11.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52021SC

Englisch B1,2

Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es den Teilnehmer/innen erlauben, sich in alltäglichen Situationen mündlich und schriftlich verständigen zu können. Gefördert werden vor allem die mündlichen Fähigkeiten, aber auch Leseverstehen und Schreiben. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert und wiederholt. Nach Abschluss der Grundstufe II können die Teilnehmer/innen ein Zertifikat (PET / Stufe B1) erwerben. Material wird gestellt.

Karin Staps
Di., 30.08.11 bis 22.11.11, 20.15 – 21.45 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 20.08.11
T52022

Englisch mit guten Vorkenntnissen B1/B2

Suchen Sie eine Möglichkeit, um Ihre Englischkenntnisse anzuwenden? Das Argumentieren, Fragen stellen und erklären üben wir zum Thema „Taste". Passend zum Thema lesen wir die short story „Frozen pizza" by A. Moses. 🕮 In conversation, Klett-Verlag.

Christel Böhnke
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T52022AM

English for advanced learners B2

A balanced mix and a wide range of speaking tasks help us to become a more flexible communicator. Our topic will be: Green issues, green houses. So, don´t hesitate, come to this course! 🕮 Straightforward, upper intermediate

Christel Böhnke
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52022IL

Refresher-Kurse

Refresher A2
Konzipiert für Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse (3-4 Jahre Schulenglisch) in entspannter Atmosphäre in relativ kurzer Zeit auffrischen wollen; ebenfalls für Teilnehmer/innen, die frisch erworbene Kenntnisse wiederholen und festigen möchten.

Jan Dettmer
Fr., 16.09.11 bis 16.12.11, 17.30 - 19.15 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 06.09.11
T52024

Helga Niman
Mi., 07.09.11 bis 11.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 86,00, erm.: EUR 71,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52025

Refresher A2 – Intensiv
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse der Grundstufe A1/A2 systematisch wiederholen, festigen und vertiefen möchten. „Speaking" steht im Vordergrund, aber auch Reading, Writing und Listening kommen nicht zu kurz. Material wird gestellt.

Karin Staps
Di., 06.09.11 bis 30.11.11, 09.15 - 10.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52026

Englisch Refresher A2/B1
Fortgeschrittenen-/Aufbaukurs
Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Basiswissen bzw. guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache festigen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit dem Buch Fairway 1 und zusätzlichem Material, das durch die Kursleiterin gestellt wird.

Lilljane Loferski-Kressner
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52027DA

Refresherkurs B1/B2
English mit guten Vorkenntnissen
Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. 🕮 wird zu Kursbeginn abgesprochen.

Janet Jankowski
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 27.08.11
T52029GE

Power Refresher B1/B2
Voraussetzung: mind. 5 Jahre Schulenglisch
Möchten Sie schnell und effektiv Ihre Englischkenntnisse verbessern für Schule, Studium, Beruf oder einen Auslandsaufenthalt? Dieser Kurs bietet Ihnen einen „Rundum-Refresher" für Ihr Lese- und Hörverständnis, Grammatik und Ihren Wortschatz. Das Material wird gestellt. Inhalte richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Brita Dohrmann
Di., 04.10.11 bis 17.01.12, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 24.09.11
T52032

Refresher B2,3
Voraussetzung: Realschulabschluss oder vergleichbare Kenntnisse
Konzipiert für Teilnehmer/innen, die sich seit einigen Jahren (ca. 4-10 Jahre zurückliegend) nicht mehr mit Englisch befasst haben und ihre Sprachkenntnisse systematisch auffrischen und erweitern wollen. Der Lehrgang, der etwa vier Semester umfasst, führt zum Cambridge First Certificate.Die Teilnahme an der Prüfung ist jedoch nicht Bedingung für die Belegung der Kurse.
🕮 A New Start, Refresher B2, Cornelsen ab Unit 9

Ursula Riewoldt
Do., 01.09.11 bis 24.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 77,60, erm.: EUR 64,40
Anmeldeschluss: 22.08.11
T52035

Preparatory Courses for Certificates in English

Cambridge First Certificate B2
The course deals with listening comprehension, reading comprehension, writing and speaking. The student undertaking these courses should already have a good elementary knowledge of English.

Karin Staps
Mo., 05.09.11 bis 12.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 122,60, erm.: EUR 105,80
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52040

Cambridge First Certificate B2 Prüfungskurs
A good command of English. The course deals with reading comprehension, writing, listening comprehension, use of English and swpeaking. It is intended as a preparation for the Cambridge First Certificate, but it is open to anybody who wants to widen his/her knowledge of English.

Karin Staps
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 122,60, erm.: EUR 105,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52041

Cambridge CAE Exam Preparation C1
The course offers exam preparation for the Cambridge Advanced Certificate, but also open to advanced participants looking to enhance their English. We will practice reading and listening comprehension as well as task-based speaking during the class and you should be prepared to do regular written homework.

Elke Hecker
Mi., 21.09.11 bis 25.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 152,00, erm.: EUR 131,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T52042

Andere Zertifikate

TOEIC
Der am häufigsten angewendete Test für berufsbezogenes Englisch
TOEIC ist ein international anerkannter Leistungsstandard. Der Test erleichtert Ihnen den Zugang zu einem größeren Stellenmarkt, da Unternehmen ihre Einstellungsentscheidungen oft auf TOEIC-Ergebnisse stützen. Besonders interessant ist der Test auch für Abiturienten / Studierende, da er von vielen Universitäten als Zugangsvoraussetzung anerkannt wird. Erfahrungen zeigen, dass die Kenntnis des Prüfungsformates großen Einfluss auf ein gutes Testergebnis hat, daher empfehlen wir die Teilnahme an diesem Crashkurs.

Brita Dohrmann
Sa., 27.08.11, 09.00 - 15.45 Uhr
7 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 17.08.11
T52044

Telc Englisch B1
Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist Telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Sie prüft allgemeinsprachliche Kenntnisse und steht allen offen. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Der Kurs kann auch ohne Prüfungsziel besucht werden.

Peggy Biggerstaff-Ina
Mo., 26.09.11 bis 19.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 16.09.11
T52046

English for Profession and Business

Wirtschaftsenglisch A2/B1

Im Mittelpunkt dieses Kurses für fortgeschrittene Anfänger/innen steht das „daily business", das sehr praxisnah anhand von aktuellen Texten, Rollenspielen und „business conversation" vermittelt wird. Damit auch die Grammatik und Basics nicht zu kurz kommen, arbeiten wir anhand eines Lehrbuches, das im Kurs bekannt gegeben wird.

Brita Dohrmann
Mo., 05.09.11 bis 12.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 116
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52050

Telephoning in English

Für Arbeitnehmer/innen und Wiedereinsteiger/innen in kaufmännischen Berufen

Telefonieren ist eine reduzierte Kommunikation, da man sein Gegenüber nicht sieht. Aus diesem Grund sind Sie ganz auf sprachliche Ausdrucksformen angewiesen. Ganz besonders beim Telefonieren brauchen Sie besondere Redewendungen und Floskeln, die im normalen Grundwortschatz nicht enthalten sind. Sie müssen schnell reagieren. Das heißt, die benötigten Redewendungen müssen abrufbereit sein. Mindestens genauso problematisch ist das fehlende Verständnis kultureller Unterschiede wie beispielsweise die sofortige Ansprache mit dem Vornamen bei amerikanischen Gesprächspartnern. Andere Verhaltensweisen können oft nicht richtig gedeutet werden und führen dann zu Missverständnissen. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf bestimmte Gesprächssituationen vor und gibt Ihnen durch viele Beispiele und Übungen rasch Sicherheit beim Telefonieren mit englischsprachigen Gesprächspartnern.

Kursinhalte:
Die wichtigsten englischen Gesprächssituationen beim Telefonieren; Tipps zu Vorgehensweise und Verhalten in einem Telefongespräch; Erläuterungen zu Umgangsformen und Stil; Aufzeigen typischer (deutscher) Fehler; die wichtigsten Redewendungen im Überblick.

Karin Staps u.a.
Fr., 07.10.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 08.10.11, 09.00 - 16.00 Uhr
Fr., 14.10.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 15.10.11, 09.00 - 16.00 Uhr
24 Ustd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 01.11.11
T52051

E-Mailing in English

Stilsicher und systematisch korrespondieren
Für Arbeitnehmer/innen und Wiedereinsteiger/innen in kaufmännischen Berufen

Englisch beherrscht den Geschäftsalltag. Doch während man im persönlichen Gespräch kleinere Sprachunsicherheiten elegant überspielen kann, sind Fehler in der Korrespondenz vor allem eins: peinlich. Und - ein Klick, schon ist Ihre E-Mail bei Geschäftspartnern, Kunden und Bekannten in aller Welt. Wissen Sie, wie Sie einen Ihnen persönlich noch unbekannten Geschäftspartner richtig anschreiben, sich höflich verabschieden oder was in eine korrekte Abwesenheitsnotiz gehört? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, E-Mails in englischer Sprache zügiger und gewandter abzufassen. Er beschäftigt sich mit typischen Übersetzungsfehlern ebenso wie mit interkulturellen Komponenten, die es zu beachten gilt.

Renate Altmann-Bittner u.a.
Fr., 11.11.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 12.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
Fr., 25.11.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 26.11.11, 09.00 - 16.00 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 01.11.11
T52052

Meetings in English

Stilsicher und systematisch korrespondieren
Für Arbeitnehmer/innen und Wiedereinsteiger/innen in kaufmännischen Berufen

Besprechungen, die in englischer Sprache geführt werden, gehören heute immer mehr zum Arbeitsalltag. Dies stellt für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, deren Muttersprache nicht Englisch ist, gleich eine doppelte Herausforderung dar: Sie müssen sich nicht nur auf den Inhalt konzentrieren und die gewünschten Ergebnisse erzielen, sondern sich oft auch mit anderen Spielregeln und Gepflogenheiten für Meetings auseinandersetzen. Dieser Kurs rüstet Sie mit nützlichen Redewendungen und Tipps aus, um Meetings auf Englisch zu meistern. Denn je mehr Sie verstehen und selbst beitragen können, umso mehr können Sie ein Meeting hinsichtlich eines für Sie vorteilhaften Ausgangs beeinflussen. Schwerpunktmäßig lernen Sie, Vokabeln und Redewendungen strategisch sinnvoll einzusetzen und das Verständnis der anderen Parteien zu verbessern - ganz gleich, ob Sie mit Kunden, Vorgesetzten oder Kollegen Besprechungen abhalten.
Kursinhalte: Unterschiedliche Meetingsituationen; Sprachliche Übungen zur gezielten Verbesserung der Englischkenntnisse; Hilfen für die Zeit vor und nach dem Meeting; Stolpersteine, die auf dem internationalen Parkett zu beachten sind; Tipps zu Audio- und Videokonferenzen; Praktische Beispiele und Anregungen für eine effektive Vorbereitung.

Dozententeam
Fr., 27.01.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 28.01.12, 09.00 - 16.00 Uhr
Fr., 10.02.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 11.02.12, 09.00 - 16.00 Uhr
Fr., 24.02.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 25.02.12, 09.00 - 16.00 Uhr
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 123,80, erm.: EUR 102,20
Anmeldeschluss: 17.01.12
U52050

Wirtschaftsenglisch B2

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse und Grundkenntnisse Wirtschaftsenglisch

Im Mittelpunkt dieses praxisorientierten Kurses steht das „daily business" sowie die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit (also:sprechen, sprechen, sprechen). Damit der Kurs auch zur Vorbereitung auf eine Wirtschaftsenglischprüfung (z.B. Cambridge Vantage oder TOEIC) genutzt werden kann, werden auch prüfungsrelevante Inhalte sowie Grammatik behandelt.

Jan Dettmer
Mi., 14.09.11 bis 14.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 119
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 04.09.11
T52054

Cambridge BEC Vantage Exam Preparation B2

A good knowledge of English is becoming increasingly important in business and commerce and the Cambridge Business English Certificates (BEC) are widely recognised. This course offers preparation for the BEC Vantage exam, but is also open to participants looking to improve their Business English. We will practice reading and listening comprehension as well as task-based speaking during the class and you should be prepared to do regular written homework.

Elke Hecker
Mi., 21.09.11 bis 25.01.12, 20.15 - 21.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T52056

Konversations-, Literatur und Auffrischungskurse

English Discussion and Conversation on Wednesday morning – A2/B1

Sie haben recht gute Grundkenntnisse in Englisch, aber wenig Gelegenheit, sie anzuwenden? Wir treffen uns Mittwoch vormittags, um in entspannter Atmosphäre über aktuelle Themen oder persönliche Erlebnisse in Englisch zu diskutieren. Wir wollen vor allem Sprechvertrauen aufbauen, aber auch Vokabular und Grammatik-Hilfe kommen nicht zu kurz. Wir lernen nicht per Buch, aber Material und unterstützende Informationen werden gestellt.

Elke Hecker
Mi., 28.09.11 bis 25.01.12, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 80,60
Anmeldeschluss: 18.09.11
T52060

Englisch Konversationskurs
Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englisch-Kenntnisse in der Praxis vertiefen möchten. Wir sprechen Englisch miteinander und lesen nach Absprache ein englisches Buch. Wort- und Grammatik-Erläuterungen finden nach Bedarf statt. Auch in den Ferien.

Siegfried Kuttig
Mi., 28.09.11 bis 30.11.11, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
DRK, Zollstr. 10, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 18.09.11
T52060BL

English Discussion and Conversation on Saturday morning – A2/B1
Keine Zeit in der Woche oder zu müde nach dem Arbeitstag? Wir treffen uns Samstag morgens, um in entspannter Atmosphäre über aktuelle Themen oder persönliche Erlebnisse in Englisch zu diskutieren. Wir wollen vor allem Sprechvertrauen aufbauen, aber auch Vokabular und Grammatik-Hilfe kommen nicht zu kurz. Wir lernen nicht nach Buch, aber Material und unterstützende Informationen werden gestellt.

Elke Hecker
Sa., 17.09.11 bis 21.01.12, 08.30 – 10.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T52061

Guided Conversation B1
In diesem Kurs wird über Themen wie Beruf, Familie, Umwelt gesprochen.

Angela Kalz
Di., 27.09.11 bis 06.12.11, 10.15 – 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 17.09.11
T52062

Easy Conversation B1
Topics of general interest. In a relaxed atmosphere you will learn how to converse freely. Improve your grammar and confidence and have fun doing so.

Karin Staps
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 20.15 – 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52063

Talk at Nine B1
In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen.

Angela Kalz
Di., 27.09.11 bis 06.12.11, 08.30 – 10.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 17.09.11
T52064

Daily Dialogues – B1
Sie verfügen über gute Grundkenntnisse und möchten Ihr Englisch verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir sprechen über Themen des Alltagslebens und des Zeitgeschehens und arbeiten mit verschiedenartigen Texten (z.B. Zeitschriftenartikeln, Kurzgeschichten).

Ulrike Knauf
Di., 13.09.11 bis 15.11.11, 08.30 – 10.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 57,80, erm.: EUR 48,20
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52066

Practice makes perfect B1
Englisch mit erweiterten Vorkenntnissen
Do you speak English? Wer sich mit Menschen aus anderen Ländern verständigen kann, hat es im privaten Bereich leichter, Kontakte zu knüpfen und auf dem Arbeitsmarkt bessere Chance auf einen Arbeitsplatz. Dieser Kurs baut auf erworbenen Vorkenntnissen auf und wird diese vertiefen und erweitern. Neben dem Sprechen wird auch das Lesen und Schreiben in den Lehrstoff einbezogen. Zielsetzung ist es, die Sprechfertigkeiten für den normalen Alltag oder für Urlaub und berufliche Kontakte zu erweitern.

Ulrike Knauf
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52066AD

Talking, Reading, Writing B1/B2
Voraussetzung: 5–6 Jahre Schulenglisch.
Die Teilnehmer/innen üben zwanglos den Umgang mit der englischen Sprache, frischen lang Vergessenes auf und werden sicherer im Ausdruck. Wir lesen Kurzgeschichten, Zeitungsartikel zu aktuellen Themen und erweitern den Wortschatz mit kleinen Spielen. And, most important: We laugh a lot and have fun. Lektüre wird zu Kursbeginn bekannt gegeben oder gestellt (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten etc.).

Ulrike Knauf
Mi., 14.09.11 bis 16.11.11, 10.15 – 11.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20
Anmeldeschluss: 04.09.11
T52069

Guided Conversation B2
In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen.

Angela Kalz
Mi., 05.10.11 bis 07.12.11, 08.30 – 10.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 25.09.11
T52070

Angela Kalz
Mi., 05.10.11 bis 07.12.11, 16.45 – 18.15 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20
Anmeldeschluss: 25.09.11
T52071

Talking in English B2
In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen.

Angela Kalz
Mi., 05.10.11 bis 23.11.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20
Anmeldeschluss: 25.09.11
T52072

English Discussion and Conversation on Saturday morning – B2/C1
No time during the week? We meet on Saturday mornings to discuss a range of subjects from current events to economical, political or social developments in an informal atmosphere. To improve fluency and speaking confidence we also look at phrases and expressions typically found in English conversation. We do not use a book, but material and back-up information will be provided.

Elke Hecker
Sa., 17.09.11 bis 21.01.12, 10.15 – 11.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T52074

English Discussion and Conversation on Wednesday morning – B2/C1
We meet on Wednesday mornings to discuss a range of subjects from current events to economical, political or social developments in an informal atmosphere. To improve fluency and speaking confidence we also look at phrases and expressions typically found in English conversation. We do not use a book, but material and back-up information will be provided. You should be prepared to read some material at home.

Elke Hecker
Mi., 28.09.11 bis 25.01.12, 08.30 – 10.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 80,60
Anmeldeschluss: 18.09.11
T52075

Advanced Discussion Group C1
Students taking this course should already have a good command of the English language (the standard of Cambridge First Certificate or higher) and be able

to participate in discussions on topics of general interest. Our main focus is on the spoken language, but there will also be plenty of opportunity to improve grammar and widen vocabulary through structured practice, partly in optional self-study at home. The course can be taken as additional practice for the Cambridge Advanced examination. 🕮 wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Peggy Biggerstaff-Ina
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 103,00, erm.: EUR 89,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52076

Talking about Short Stories and Books C1/C2

Prerequisites: 6 to 7 years of English at school or Cambridge First Certificate level. We read all kinds of literature - short stories, plays and 1 novel per semester chosen by the participants, talk about these and all the other topics which arise from our reading. If possible we compare the movie version to the novel. Our evenings take place in a relaxed atmosphere accompanied by food, drink, games and good conversation. A little grammar revision and vocabulary development round off our course.

Peggy Biggerstaff-Ina
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 85,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52077

Literature at Leisure – C1/C2

Do you enjoy reading and having conversations in English ? Your command of the language should be sufficient to express your views and opinions on a variety of subjects and actively participate in discussions. Short stories and one novel together with its film version form the basis of our debates. We also talk about current issues connected to the reading material. You need not be a literary expert to participate, but you must be prepared to do weekly „reading homework". Interested ? Then we are looking forward to welcoming you !

Elke Hecker
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 122,60, erm.: EUR 105,80
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52078

Bildungsurlaub

B English Intensiv – Crash Course B1 –

Bildungsurlaub

Für Teilnehmer/innen die 5 - 6 Jahre Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse systematisch auffrischen, anwenden und vertiefen wollen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Karin Staps
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 07.10.11
T52080

B Englisch von Anfang an A1

Bildungsurlaub

Ziel dieses Intensivkurses ist es, mit Wortschatz-, Grammatik-, und anderen Übungen sowie Rollenspielen die englische Sprache so zu erlernen, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen und einfache Gespräche führen können. Der Kurs vermittelt außerdem praktisch verwertbare Kenntnisse für den (beruflichen) Alltag. An diesem Kompaktkurs schließt sich ggf. nach Absprache ein Abendkurs an, in dem die gewonnenen Kenntnisse vertieft werden. 🕮 The New Cambridge English Course 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Nr. 539015 und 539016), ausleihbar.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 14.11.11 - 18.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne Scharnebeck
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 04.11.11
T52080AD

B English Refresher I A2/B1

Bildungsurlaub

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen? Aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein!? In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern.Vielfältige Hör-,Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit beim Sprechen und helfen Ihnen, Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 28.11.11 - 02.12.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x 20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00
Anmeldeschluss: 18.11.11
T52081AD

B Englisch Refresher II A2/B1

Bildungsurlaub – Kompaktwoche

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen - aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein?! In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Info, Beratung und Anmeldung: Tel. 0 41 31 / 15 66 125 Fr. Borchert

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 24.10.11 - 04.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x 20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00
Anmeldeschluss: 14.10.11
T52082

B Englisch Refresher I A2/B1

Kompaktwoche – Bildungsurlaub

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen - aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein?! In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. **Info, Beratung und Anmeldung:** Tel. 0 41 31 / 15 66 125, Fr. Borchert

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 16.01.12 - 20.01.12, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00
Anmeldeschluss: 06.01.12
U52080

B English Intensiv – Crash Course B1/B2

Bildungsurlaub

Für Teilnehmer/innen die 5 - 6 Jahre Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse systematisch auffrischen , anwenden und vertiefen wollen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Karin Staps
Mo. - Fr., 16.01.12 - 20.01.12, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 06.01.12
U52081

B Business English A2/B1 – Bildungsurlaub

Der Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache". Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk" zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über geschäftliche Fragen zu sprechen. Teilnahmevoraussetzung: stabile Englisch-Grundkenntnisse. Beratung durch die Kursleiterin erforderlich!

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 23.01.12 - 27.01.12, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00

Anmeldeschluss: 13.01.12
U52082

Intensiv-Wochenkurse

English Intensiv for one week – B1
Für Teilnehmer/innen die 5 - 6 Jahre Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse systematisch auffrischen, anwenden und vertiefen wollen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Karin Staps
Mo. - Fr., 07.11.11 - 11.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 137,00, erm.: EUR 113,00
Anmeldeschluss: 28.10.11
T52090

Englische Woche A1/A2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen - für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse- und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 05.12.11 - 09.12.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 25.11.11
T52091

Englische Woche A2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit beim Sprechen und helfen Ihnen, Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 26.09.11 - 30.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 16.09.11
T52092

Intensivwoche Business English A2/B1
Der Kurs bietet Interessierten mit guten Grundkenntnissen eine Einführung in die „Geschäftssprache". Wie schreibe ich einen Brief? Wie formuliere ich eine E-Mail? Wie verhalte ich mich am Telefon? Diese und andere Fragen werden wir im Kurs gemeinsam lösen und die Ergebnisse mit kommunikativen Übungen festigen.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 31.10.11 - 04.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T52093

Besondere Angebote

Swinging winter party
Wir laden Sie ein zu einem geselligen Abend! Es erwartet Sie ein buntes Programm mit und um die englische Sprache und Kultur. Genießen Sie typisch englische kulinarische Highlights, Drinks, Musik und Unterhaltung. Lassen Sie sich überraschen ...

Fr., 25.11.11, 19.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
T52100

SPANISCH

Beratungstermine Spanisch

Allgemeine Beratung:

Di	23.08.2011	17:00 - 19:00 Uhr
Di	30.08.2011	17:00 - 19:00 Uhr
Sa	03.09.2011	10:00 - 12:00 Uhr

Voranmeldung notwendig!

Elementare Sprachverwendung

Schnupperkurs Spanisch
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Erste Kenntnisse der spanischen Sprache werden vermittelt. Es ist möglich, nach diesem Wochenende in einen Grundkurs einzusteigen. Material wird gestellt.

Maria Elena Moreno
Fr., 09.09.11, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 10.09.11, 09.00 - 16.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53000

Spanisch für die Familie
Ohne Vorkenntnisse
Zusammen mit Ihren Kindern Spanisch lernen. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern in lockerer Atmosphäre durch Spiele, Lieder und einfache Übungen die ersten Kenntnisse der spanischen Sprache erlangen möchten. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung. Material wird gestellt.

Ana Dohrmann
Sa., 17.09.11 bis 08.10.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 26,60, erm.: EUR 22,60
Anmeldeschluss: 07.09.11
T53072

Spanisch
für Anfänger/innen und Schüler/innen
Mit Logik und System die Grundregeln der spanischen Sprache lernen und mit Unterstützung von Übungen, Spielen und Gruppenarbeit festigen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Consuelo Castillo
Mi., 07.09.11 bis 12.10.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53000AM

Spanisch für Anfänger/innen
Wenn Sie Lust haben, die ersten Kenntnisse in der spanischen Sprache zu erlangen, dann sind Sie bei mir richtig. Von einer Muttersprachlerin werden Sie systematisch eingeführt und finden mit viel Spaß und Elan den Einstieg. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Carolina Astorga Osorio
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53000BA

Spanisch
für Anfänger/innen und Schüler/innen
Mit Logik und System die Grundregeln der spanischen Sprache lernen und mit Unterstützung von Übungen, Spielen und Gruppenarbeit festigen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Consuelo Castillo
Di., 04.10.11 bis 06.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00, Anmeldeschluss: 24.09.11
T53000GE

Spanisch ohne Vorkenntnisse A1

Ziel des Kurses ist es, größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos 1 neu (Klett) bitte noch nicht kaufen!

Lucy Grimme
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53000SC

Spanisch A1,1

Dieser Kurs richtete sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, einen Einstieg in die Sprache, Sicherheit im Sprechen und Verstehen zu vermitteln. Wortschatz und Strukturen werden vermittelt und aufgebaut. 🕮 Caminos Neu I (Klett), unidad 1

Teresa Tejada de König
Do., 01.09.11 bis 17.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 22.08.11
T53001

Spanisch A1,1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, einen Einstieg in die Sprache, Sicherheit im Sprechen und Verstehen zu vermitteln. Wortschatz und Strukturen werden vermittelt und aufgebaut. 🕮 Caminos Neu I (Klett), unidad 1

Monica Risco de Gomell
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T53002

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T53002IL

Lucy Grimme
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 11.00 - 12.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53003

Einstufungstests für **Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch** sind im Kundencenter der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, oder unter www.vhs.lueneburg.de → Einstufungstest erhältlich. Bitte nur den Auswertungsbogen mit ihrem Namen und Telefonnummer zurückschicken/einreichen. Wir melden uns dann bei Ihnen.

Spanisch A1,1 – am Vormittag

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtete sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, einen Einstieg in die Sprache, Sicherheit im Sprechen und Verstehen zu vermitteln. Wortschatz und Strukturen werden vermittelt und aufgebaut. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 1

Otilia Onofre Dávalos
Fr., 16.09.11 bis 02.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 06.09.11
T53005

Spanisch A1,1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, in angenehmer Atmosphäre noch größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 3

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T53007

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T53008

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3 – am Vormittag

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 3b

Lucy Grimme
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53009

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, in angenehmer Atmosphäre noch größere Sicherheit im Sprechen und verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett), ab Unidad 4

Lucy Grimme
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T53009SC

Spanisch A1,3

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnisse

Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 4

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Di., 29.11.11 bis 21.02.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 19.11.11
T53013

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Do., 01.12.11 bis 09.02.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 21.11.11
T53014

Margot Figueroa Merino
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 30.09.11
T53015

Otilia Onofre Dávalos
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T53016

Spanisch A1,4

Für Anfänger/innen mit einigen Vorkenntnissen

Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, kommen Sie zu uns! Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 8

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 26.08.11
T53017

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53018

Spanisch A1,5
Für Anfänger/innen mit einigen Vorkenntnissen

Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, kommen Sie zu uns! Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 8

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 05.12.11 bis 27.02.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 25.11.11
T53019

Spanisch mit Vorkenntnissen A1,5
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Ziel des Kurses ist es, in angenehmer Atmosphäre noch größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett), ab Unidad 6.

Lucy Grimme
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53019SC

Spanisch A1,5
Für Anfänger/innen mit einigen Vorkenntnissen

Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, kommen Sie zu uns! Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 8

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 05.12.11 bis 27.02.12, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 25.11.11
T53020

Spanisch A1,6
Für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Unidad 10/11.

Otilia Onofre Dávalos
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53021

Spanisch mit Vorkenntnissen A1,8
Ziel des Kurses ist es, noch größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett), ab Unidad 8

Lucy Grimme
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T53021SC

Fortgeschrittene Anfänger/innen

Spanisch A2,1
Erweitern und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache! Wortschatz und Grammatik werden vertieft und ausgebaut. neben dem Arbeiten mit dem Lehrbuch werden wir gemeinsam ein Semesterthema bearbeiten (Themenvorschläge willkommen). Über neue Teilnehmer würden wir uns sehr freuen! 🕮 Caminos neu, Band 2 Unidad 1

Birgitta Schütte
Mi., 02.11.11 bis 14.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 7 x
14 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 42,80, erm.: EUR 35,80, Anmeldeschluss: 23.10.11
T53028

Spanisch mit guten Vorkenntnissen A2
Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Unsere Gruppe heißt neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen! 🕮 Caminos neu 2 (Klett Verlag). ab Lektion 1.

Maria Elena Moreno
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T53028AD

Spanisch mit Vorkenntnissen A2
Erweitern und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Im Mittelpunkt stehen Themen für den Alltag, Urlaub etc. 🕮 Caminos neu 2, ab Lektion 6. Wir ergänzen den Unterricht auch mit anderem Material.

Maria Elena Moreno
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T53034BA

Spanisch mit Muße

50+ Spanisch mit Muße A1,1
Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit - oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „ Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. 🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 1.

Doris Wehrli
Fr., 09.09.11 bis 02.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53030

50+ Spanisch mit Muße A1,2
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 3A/B

Doris Wehrli
Fr., 09.09.11 bis 02.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53031

50+ Spanisch mit Muße A1,4
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

🕮 Caminos Neu Band 1 Unidad 4/5A.

Doris Wehrli
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53032

50+ Spanisch mit Muße A1,5
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen

🕮 Caminos Neu Band 1 Unidad 6A/B.

Doris Wehrli
Mi., 07.09.11 bis 30.11.11, 16.15 - 17.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53033

50+ **Spanisch mit Muße A2,5**

📖 Caminos 2 (neu) ab Unidad 6A. Zusatzmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T53035

📖 Caminos 2 (neu) ab Unidad 6.

50+ **Doris Wehrli**
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53037

Selbstständige Sprachverwendung

Spanisch B1

📖 Caminos (bisherige Ausgabe) Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag

Luz Kroening-Alvarez
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53040

Konversationskurse

Hablar un poco de espanol

Hemos terminado con el libro Caminos Neu 1 y estamos interesados en practicar lo aprendido hasta el momento. Vamos a conversar y a leer textos cortos. Repasaremos un poco la gramática y muchas cosas más. El material lo trae la profesora.

Monica Risco de Gomell
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x 24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T53043

Conversación A1/A2

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Sie lernen schon seit einiger Zeit Spanisch und es fehlt Ihnen die Möglichkeit, sich zu verständigen? Sie werden merken: es geht! Kleine Themen von großem Interesse. Sie werden bei uns interessante Gespräche und Zuhörer finden, sowie Neues lernen und Ihren Wortschatz erweitern. Alltägliches mit Humor, Reise, Kultur, Essen ... Sind Sie dabei?

Otilia Onofre Dávalos
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T53044

Hablamos español - B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

En un ambiente relajado, cordial y ameno, conversamos, recordamos, repasamos y aprendemos más.

Margot Figueroa Merino
Mo. 05.09.11 bis 28.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 30.09.11
T53045

Pueblos y Cultura
Curso de conversación - B1

Ponga en práctica sus conocimientos de español por medio de un viaje imaginario por algunos países de América Latina. En este curso se hablará de temas relacionados a los aspectos culturales de estos países y también se recordarán algunos aspectos gramaticales del idioma.

Otilia Onofre Dávalos
Fr., 16.09.11 bis 02.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 06.09.11
T53046

Conversacion - B2

Voraussetzung: sehr gute Vorkenntnisse,

Desea poner en práctica sus conocimientos adquiridos en los cursos anteriores?! Este curso es especialmente para todos los que quieran hablar y practicar el español con temas de la vida diaria, como temas de política, economía, culinaría etc. Todos los temas a tratar serán elegidos por la profesora, de acuerdo al nivel B2 del Marco Europeo de Referencia. Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Fr., 09.09.11 bis 25.11.11, 09.15 - 10.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53047

Hablamos español - C1. Konversation C1.

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

El comienzo perfecto para un buen fin de semana: conversación amena, interesante, con humor y sobre todo sin estrés. Anímate, si tienes buenos conocimientos de español este es la oportunidad de seguir practicando.

Margot Figueroa Merino
Fr., 07.10.11 bis 06.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 27.09.11
T53048

Fachkräfte für Afrika, Asien und Lateinamerika

Die deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), hervorgegangen aus dem Deutschen Entwicklungsdienst (DED), der Gesellschaft für technische Zusammenarbeit (GTZ) und dem Unternehmen für Internationale Weiterbildung und Entwicklung (InWEnt) fördert weltweit nachhaltige Entwicklung. Mit der Entsendung von qualifizierten Fachkräften als Entwicklungshelferinnen und Entwicklungshelfer leistet sie einen Beitrag zur Armutsminderung, dem Erhalt natürlicher Ressourcen, der Wasserversorgung und zum Aufbau demokratischer Strukturen in den Partnerländern.

Hierfür suchen wir laufend berufserfahrene und sozial engagierte Fachkräfte aus verschiedenen Berufen mit interkultureller Kompetenz für den zeitlich befristeten Einsatz vor Ort.

Informieren Sie sich über unsere aktuellen Stellenangebote für Entwicklungsfachkräfte unter www.ded.de/stellenmarkt.

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit
Entwicklungsdienst | Bewerberauswahl | Kzf. VHS
Tulpenfeld 7, 53113 Bonn | www.giz.de

giz

Wochenendkurs

W Spanisch für Touristen A1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Erste Kenntnisse der spanischen Sprache werden vermittelt, um sich in alltäglichen Situationen (Begrüßung, Restaurant, Hotel, Einkäufe usw.) verständigen zu können. Material wird gestellt.

Maria Elena Moreno
Fr., 07.10.11, 18.30 – 21.30 Uhr
Sa., 08.10.11, 09.00 – 16.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40
Anmeldeschluss: 27.09.11
T53050

Spanisch für den Beruf

W Spanisch für die geschäftliche Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/innen im kaufmännischen und verwaltenden Bereich mit Spanischkenntnissen; Einstufungsberatung ist erforderlich. Themen und Vokabular sind gezielt auf geschäftliche und wirtschaftliche Bereiche ausgerichtet. Durch verschiedene Lernmethoden werden Kommunikation im geschäftlichen Umgang (persönliche Gespräche, Telefongespräche, Grammatik, lesen und analysieren von texten, Aufbau und Erweiterung des Wortschatzes und Formulierung und Gestaltung von Geschäftsbriefen vermittelt.

Lucy Grimme
Fr., 11.11.11, 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 12.11.11, 09.30 – 16.00 Uhr
Fr., 18.11.11, 16.00 – 19.00 Uhr
Sa., 19.11.11, 09.30 – 16.00 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80
Anmeldeschluss: 01.11.11
T53055

Bildungsurlaube

B Eine Woche Spanisch (1) A1 – Bildungsurlaub

Intensiv ohne Vorkenntnisse

Eine systematische Einführung in Aussprache, Schreibweise und Aufbau der spanischen Sprache. Durch vielfältige Lernmethoden erwerben Sie sich die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation im Ausland, im Gespräch mit ausländischem Besuch oder direkt am Arbeitsplatz benötigen. Die Kursleiterinnen stellen das Unterrichtsmaterial zusammen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung

Lucy Grimme/Monica Risco de Gomell
Mo. – Fr., 10.10.11 – 14.10.11, 08.30 – 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 30.09.11
T53060

B Eine Woche Spanisch (2) A2 – Bildungsurlaub. Intensiv mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Inhalt eines BU „ohne Vorkenntnisse" oder 2 Semester Abendkurse auf. Durch vielfältige Lernmethoden vertiefen Sie die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation im Ausland, im Gespräch mit ausländischem Besuch oder direkt am Arbeitsplatz benötigen. Die Kursleiterinnen stellen das Unterrichtsmaterial zusammen und beraten Sie gern. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung

Lucy Grimme/Monica Risco de Gomell
Mo. – Fr., 21.11.11 – 25.11.11, 08.30 – 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 3
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 11.11.11
T53061

Zertifikate

Vorbereitung auf das Diploma de Espanol – Nivel Inicial B1

Der Kurs dient der Vertiefung grammatikalischer und idiomatischer Strukturen zur Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Prüfung für das Diploma de Español – Nivel Inicial, ein international anerkanntes Zertifikat, das das Instituto Cervantes im Namen des spanischen Kulturministeriums vergibt. Die Prüfung kann im Mai 2012 abgelegt werden. Der Kurs kann auch ohne Prüfungsziel belegt werden. Beratung ist erforderlich – Termin nach Vereinbarung. Einstufungstest erforderlich!

Lucy Grimme
T53065

Telc Spanisch B1

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Spanisch haben, ist Telc Spanisch B1 die richtige Prüfung für Sie. Sie prüft allgemeinsprachliche Kenntnisse und steht allen offen. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Der Kurs kann auch ohne Prüfungsziel besucht werden.

Dozententeam
Di., 01.11.11 bis 17.01.12, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T53066

AMISTAD e. V. Lüneburg

Verein zur Förderung des interkulturellen Austausches zwischen den spanischsprachigen Ländern und Deutschland. Amistad e.V. hat etwa je zur Hälfte Mitglieder mit spanisch/lateinamerikanischer und deutscher Herkunft. Hinzu kommen noch die Kinder der Mitglieder und zahlreiche Freunde des Vereins.

Die vorrangigen Ziele sind:

- Förderung der spanischen Sprache
- Interkultureller Austausch zwischen den spanischsprachigen Ländern und Deutschland
- Integration der spanisch sprechenden Menschen in Lüneburg und Umgebung.

Stammtische, Vorträge, Videoabende, Kochabende, Städte- und Museumsbesuche, das Sommer- und Jahresfest sind einige Beispiele der Aktivitäten. In Kooperation mit der VHS REGION Lüneburg wird die Veranstaltungsreihe „ENCUENTROS" zu unterschiedlichen Themen durchgeführt, der Amistad – Stammtisch findet in den Räumlichkeiten der VHS REGION Lüneburg statt. Gemeinsam wollen wir die verschiedenen Kultureinflüsse zusammenführen und verstehen lernen. Unsere Homepage: www.amistad-lueneburg.de Kontakt: Amistad.Lueneburg@gmx.de

Encuentros

23. September 2011
Kuba: Natur und Kultur zwischen Tradition und ungewisser Zukunft

18. November 2011:
100 Jahre Machu Pichu

Lucy Grimme
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
T53099

AMISTAD Stammtisch

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat im Raum der VHS REGION Lüneburg, VHS, Kalandstr. 31. Jede/r, der/die sich gerne auf Spanisch unterhalten möchte, ist willkommen. Die Themen zu den Stammtischenabenden werden rechtzeitig per E-Mail bekannt gegeben. Bitte auch in die Zeitung schauen.

Tertulia
nos encontramos todos los primeros miércoles del mes a las 20.00 Uhr en local de la VHS Lüneburg, calle VHS, Kalandstr. 31. Todo el que desee prácticar su espanol y hablar es bienvenido! Los temas serán dado a conocer por E-Mail o se podran ver en el periódico local LZ.

Mi., 07.09.11 bis 07.03.12, 20.00 – 22.00 Uhr
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
T53100

CHINESISCH

chinaforum lüneburg
经济合作和文化交流

Das Chinaforum Lüneburg organisiert den interkulturellen und gesellschaftlichen Austausch mit China.

Hierfür werden
Sprach- und Kulturkurse in Kooperation mit der VHS REGION Lüneburg, Reisen für Bürger/innen, Kurzaufenthalte für Unternehmer und Multiplikatoren angeboten. Bei Veranstaltungen kann man mit chinesischen Bürgern und Studenten über eigene Erfahrungen diskutieren. In Vorträgen mit Gastreferenten werden verschiedene Themen des chinesischen Alltags und der Wirtschaft beleuchtet. Mehr Informationen unter www.chinaforum-lueneburg.de, Kontakt: Stefanie Sivkovich: sivkovich@chinaforum-lueneburg.de

Chinesisch zum Schnuppern
Ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für China – Land, Kultur und Sprache- und möchten letztere einfach einmal kennen lernen und ausprobieren. Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen ersten kurzen Einstieg in die Sprache.

Hong Yan (Annie) Liang
Sa., 24.09.11, 09.00 – 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 38,60, erm.: EUR 34,60, Anmeldeschluss: 14.09.11
T53301

Chinesisch A1.1
Für Anfänger/innen

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Sie lernen einfache Alltagssituationen zu bewältigen, wie z.B. sich vorzustellen; über Ihre Familie, Ihren Beruf und Ihre Freizeit zu erzählen; auf dem Markt einzukaufen; die Zahlen. Auch die malerischen, chinesischen Schriftzeiche und Pinyin sind Thema. Sie werden staunen, was Sie schon in einem Semster lernen können ...

Hong Yan (Annie) Liang
Mi., 31.08.11 bis 07.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 114,20, erm.: EUR 101,20
Anmeldeschluss: 21.08.11
T53302

Chinesisch für Fortgeschrittene
Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen und die gerne die chinesische Sprache vertiefen möchten.

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen, die gerne die chinesische Sprache weiter lernen möchten. In dem Kurs werden einfache Sätze und Strukturen geübt, die in Alltagssituationen angewendet werden können. Die Kenntnisse der chinesischen Schrift werden vertieft und das Schreiben wird geübt, der Wortschatz erweitert. Über das moderne China und die Kultur des Landes wird auch viel gesprochen.

Hong Yan (Annie) Liang
Di., 30.08.11 bis 06.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 114,20, erm.: EUR 101,20
Anmeldeschluss: 20.08.11
T53303

50+ Chinesisch für Senior/innen
Chinesisch für Anfänger/innen ab 50 Jahre

Wir möchten über das Leben von Senioren in China und Deutschland sprechen. Nebenbei lernen wir die chinesische Sprache in Maßen kennen. Wir beschäftigen uns mit der chinesischen Schrift, da sie für das Kulturverständnis sehr wichtig ist. Außerdem erfahren Sie viel Neues über Land und Leute, Sitten und Gebräuche.

Hong Yan (Annie) Liang
Mi., 31.08.11 bis 16.11.11, 10.15 – 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 21.08.11
T53304

Chinesisch Spezial
Interkulturelles Seminar zu China

Eine Kultur erschließt sich über die Sprache, Schrift, Traditionen und die Gebräuche im Alltag. All das ist in China anders als wir es aus Deutschland kennen. Die Sprache „singt" in verschiedenen Tonlagen, die Schrift wird in Bildern ausgedrückt und alle essen an einem großen Tisch alle Gerichte gemeinsam. Das läßt sehr viele Fragen aufkommen, denen wir an diesem Abend nachgehen möchten.

Hong Yan (Annie) Liang
Do., 13.10.11, 18.00 – 21.00 Uhr
4 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 21,80, erm.: EUR 19,80
Anmeldeschluss: 03.10.11
T53309

Chinaforum Gesprächsrunde

Das „Chinaforum Lüneburg" organisiert einen Themenabend zu China in der VHS. Wir reden miteinander und verbringen einen gemütlichen Abend, Interessierte lernen sich kennen und tauschen ihre Erfahrungen aus. Es treffen sich Studenten, Unternehmer und Bürger. Jede/r, der sich für China, die Sprache, Kultur, Gesundheit und Wirtschaft interessiert, ist herzlich willkommen. Der Abend steht jeweils unter einem Motto oder einem Vortragsthema. Nähere Informationen beim Chinaforum Lüneburg: Sivkovich@chinaforum-lueneburg.de. Februar 2012: Chinesisches Neujahrsfest.

Stefanie Sivkovich
Sa., 30.12.99, 18.00 – 22.00 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos,
T53310

Studienreise China
Erleben Sie Kultur – Geschichte – Begegnung

- Hauptstadt Beijing: Große Mauer, Kaiserpalast
- Nanjing: Kaiserstadt, Sun Yat-sen, John Rabe
- Gelbe Berge: Weltkulturerbe Natur
- Hangzhou: Kultur & Begegnung, Tempel,
- Gesundheit: Tee und chin. Medizin
- Metropole Shanghai Stadt, Kunst, Architektur.

Stefanie Sivkovich und Hong Yan Liang in Zusammenarbeit mit der VHS REGION Lüneburg und einem Chinareise-Veranstalter.

12.10.2011 – 27.10.2011
T53350

China – Eine Reise wert – Vortragsabend

Wir erzählen von der 16 tägigen Kultur- und Erlebnisreise nach China: der Hauptstadt Beijing, die neben den Weltattraktionen auch das neue Wahrzeichen der Stadt, das National.Museum, zu bieten hat. Die alte Kaiserstadt Nanjing ist historich bedeutend und die Gelben Bergen sind ein Naturschauspiel (ausgezeichnet von der UNESCO). In Hangzhou leben chinesische Freunde, die in 2010 in Lüneburg gewesen waren. Der Tee-Anbau, Bambusplantagen und Tempel bezaubern die Seele . Shanghai ist die „beeindruckende Schöne", mit atemberaubender Architektur. Genießen Sie einen Abend voller Eindrücke.

Stefanie Sivkovich
Fr., 09.12.11, 18.00 – 22.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
T53351

FRANZÖSISCH

Französisch für Touristen ohne Vorkenntnisse A1,1

Erste Kenntnisse der französischen Sprache werden vermittelt, um sich in alltäglichen Situationen (Begrüßung, Restaurant, Hotel, Einkäufe usw.) verständigen zu können. Material wird gestellt.

Carine Maitre
Fr., 07.10.11, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa., 08.10.11, 09.00 – 13.15 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 23,90, erm.: EUR 20,40
Anmeldeschluss: 27.09.11
T54001

50+ Französisch ohne Vorkenntnisse A1,1 mit Muße

Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Schreibweise. Der Schwerpunkt liegt auf einer Verständigung im Alltag. Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Françoise Hartemann-Schneider
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54002

Französisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Schreibweise. Der Schwerpunkt liegt auf einer Verständigung im Alltag. Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Ahlem Zoubeidi
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54003

Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. Lektion 4.

Françoise Hartemann-Schneider
Mo., 12.09.11 bis 28.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54004

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. unité 6/7.

Carine Maitre
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T54006

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. unité 8.

Ahlem Zoubeidi
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54008

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,4
Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. unité 9.

Françoise Hartemann-Schneider
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54010AD

Einstufungstests für **Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch** sind im Kundencenter der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, oder unter www.vhs.lueneburg.de – Sprachen – Einstufungstest erhältlich. Bitte nur den Auswertungsbogen mit ihrem Namen und Telefonnummer zurückschicken/einreichen.
Wir melden uns dann bei Ihnen.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Ihre Französischkenntnisse - egal, wie viele Jahre zurückliegend - können Sie hier aktivieren. Quereinsteiger/innen sehr willkommen! Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. Unité 10.

Liliane Lafitte
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 33,60 zzgl. Kopiergeld, erm.: EUR 30,00, Anmeldeschluss: 27.08.11
T54010DA

Französisch mit Vorkenntnissen A1,4
Voyages 1, Klett Verlag, ab unité 11/12 (bitte nicht mehr kaufen).

Carine Maitre
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 12.09.11
T54011

22. Europäische Filmwoche vom 10.–16. Nov. 2011

in Kooperation der **Volkshochschule REGION Lüneburg**, des **SCALA Programmkinos und Europe Direct Lüneburg**.
Alle Filme mit deutschen Untertiteln. Vorstellungen jeweils **3 x täglich.**
Ohne Gewähr. Vorbestellung: 0 41 31 - 2 24 32 24.

Do 10.11. **La tête en friche | Frankreich**
Das Labyrinth der Wörter
Fr 11.11. **Noviembre | Spanien**
Das November Manifest
Sa 12.11. **Femmine contro Maschi | Italien**
Kusswechsel - Kein Vorspiel ohne Nachspiel
So 13.11. **The King's Speech | England**
The King's Speech
Mo 14.11. **La tête en friche | Frankreich**
Das Labyrinth der Wörter
Di 15.11. **En Familie | Dänemark**
Eine Familie
Mi 16.11. **The King's Speech | England**
The King's Speech

Gutes Kino.
Gute Filme.

Unterhaltsam, nachdenklich, witzig, traurig, informativ, zärtlich, skurril, abwechslungsreich, humorvoll, bunt, frech, originell und international.
Das Kino im Herzen der Stadt – nur 2 Minuten vom Marktplatz entfernt!

SCALA PROGRAMMKINO
Apothekenstraße 17
21335 Lüneburg
Telefon: (04131) 224 32 24
www.scala-kino.net

Französisch mit Vorkenntnissen A1

Planen Sie einen Frankreichurlaub oder möchten Sie Ihre erweiterten Vorkenntnissen auffrischen? Eine muntere Lerngruppe freut sich auf Ihre Mitarbeit! Das Thema des Kurses: „Autrefois aufjourd´hui". 🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag, Unité 10.

Christel Böhnke
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindeverwaltung **Südergellersen**, Wetzener Str./Am Schmiedeberg
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T54012GE

Französisch mit Vorkenntnissen A2

🕮 Voyages 2, Klett Verlag (bitte noch nicht kaufen).

Carine Maitre
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T54014

50+ Französisch mit Muße A2,2

🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 8C/9.

Christine Krahmer
Fr., 16.09.11 bis 25.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 06.09.11
T54015

50+ Französisch mit Muße A2,3

🕮 Voyages 2, Klett Verlag, ab Unité 3B/4.

Christine Krahmer
Do., 15.09.11 bis 24.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54017

🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 11

Christine Krahmer
Fr., 16.09.11 bis 25.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 06.09.11
T54018

Französisch mit Vorkenntnissen A2,3

🕮 Voyages 2, Klett Verlag, ab unité 5/6.

Carine Maitre
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 10.09.11
T54020

Französisch auffrischen A2/B1

Sie lieben die französische Sprache? Dann kommen Sie zu uns und lesen Lektüren, Zeitungsartikel etc. und diskutieren und wiederholen grammatische Probleme mit uns. Material wird gestellt.

Swantje Flohr
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 59,00 zzgl. Kopien, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54020BA

Französisch mit Vorkenntnissen B1,2

Sie haben Ihre Französischkenntnisse vor einiger Zeit erworben und lieben die französische Sprache. Jetzt wollen Sie Ihren Wortschatz erweitern, die Grammatikkenntnisse festigen und Alltagssituationen sprachlich angemessen bewältigen. 🕮 Voyages 3, Klett Verlag, ab ca. Unité 3.

Françoise Hartemann-Schneider
Mo., 12.09.11 bis 28.11.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54021

🕮 Voyages 3, Klett Verlag, ab ca. Unité 4.

Reinhild Zenz
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54022

50+ Französisch mit Muße B1,4

🕮 Voyages 3, Klett Verlag, ab Unité 3.

Christine Krahmer
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54024

Christine Krahmer
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54025

Französisch für Wiedereinsteiger/innen B1+

Sie haben Ihre Französischkenntnisse bereits vor einiger Zeit erworben und interessieren sich für die Kultur französischsprachiger Länder. Dieser Kurs versetzt Sie in die Lage, mit mehr Sicherheit und Freude auf Französisch zu kommunizieren. Wir wollen den Wortschatz erweitern und die notwendigen grammatischen Grundlagen wiederholen. Material wird gestellt.

Carine Maitre
Mi., 21.09.11 bis 07.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T54026

Französisch mit guten Vorkenntnissen B2

Gute Vorkenntnisse sind nötig, um in dieser gutgelaunten Runde französisch zu sprechen. Das Thema dieses Kurses „Le corps et lésprit". Alors, n'hésitez pas et venez! 🕮 Pont Neuf 2, Klett Verlag, Unité 11.

Christel Böhnke
Do., 15.09.11 bis 24.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gemeindeverwaltung **Südergellersen**,
Wetzener Str./Am Schmiedeberg
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54027GE

Französisch Aufbaukurs B2

Un peu de tout, quelques textes divers, un peu de grammaire, une lecture et surtout beaucoup de plaisir à parler français. Material wird gestellt.

Françoise Hartemann-Schneider
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54028

Perfectionnez votre français C1

Vous connaissez (un peu) la France ou un autre pays francophone et vous aimez parler français et désirez discuter sur divers textes (articles de journaux, best-sellers actuels, faits divers) tout en récapitulant de temps en temps quelques points de grammaire. Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse.

Reinhild Zenz
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 87,00, erm.: EUR 75,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54031

Plaisir de dialoguer C1

Vous vous exprimez de façon claire sur des sujets actuels ou littéraires et vous aimez écouter des chansons. En même temps, vous essayez d'énrichir vos connaissances de grammaire et de vocabulaire. Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse.

Reinhild Zenz
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 87,00, erm.: EUR 75,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54032

Vous aimez parler français C1

Alors, venez nous rejoindre pour discuter, lire (nouvelles, articles...) réviser des sujets de grammaire et écouter des chansons. Voraussetzung: ca 5 - 6 Jahre Schulfranzösisch oder Pont Neuf 2 abgeschlossen.

Marie Claude Ninnemann-Bourdet
Mi., 14.09.11 bis 07.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 87,00, erm.: EUR 75,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54033

Französisch für Schüler/innen (8./9. Klasse Gymn.)

In dieser Gruppe werden Kenntnisse und Fertigkeiten von Grammatik, Wortschatz und Satzbau systematisch erweitert. Ziel ist auch die Verbesserung der Schulnote. Die Übungen entsprechen dem schulischen Programm. Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin zusammen.

Ahlem Zoubeidi
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54035

ITALIENISCH

Italienisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele überwinden Sie die Hemmung, Ihre ersten Worte auf Italienisch auszusprechen und machen sich mit Vokabeln vertraut, die Sie im Urlaub oder in alltäglichen Situationen gebrauchen können. 🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Kapitel 1; bitte noch nicht kaufen.

Friederike Mundt
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54100

Giovanna Engel
Mi., 14.09.11 bis 07.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54102

Pasqualina Sarno
Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40
Anmeldeschluss: 24.10.11
T54103

facebook.com/buchperl
twitter.com/buchperl
BUCHHANDLUNG Perl
Kleine Bäckerstr. 6-7 • 21335 Lüneburg
Tel. 7790-0 • buchhandlung-perl.de

50+ Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 3.

Ulrike Zimmermann
Di., 13.09.11 bis 13.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54105

🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 4.
Pasqualina Sarno
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54107

Pasqualina Sarno
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54108

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2

🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 5/6.

Giovanna Engel
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54110

Giovanna Engel
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54111

50+ Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

Anhand von Übungen und Rollenspielen erweitern Sie Ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen. 🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 5/6.

Ulrike Zimmermann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54112

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,4

Verbessern Sie schrittweise Ihre Sprachkompetenz mit Übungen und kleinen Texten zur Landeskunde. 🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 7.

Ulrike Zimmermann
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54114

50+ Italienisch mit Vorkenntnissen A1,6 am Vormittag mit Muße

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele machen Sie sich mit der Sprache vertraut. 🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab Kap. 8.

Ulrike Zimmermann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54115

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,4

🕮 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 9.

Giovanna Engel
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54116

Kursleiterportrait

Ulrike Zimmermann

Mein Kursangebot an der VHS:
Ich gebe Italienisch-Kurse und biete außer reinen Sprachseminaren auch Vorbereitungskurse auf die Ferien und Kurse für italienische Kochrezepte an.

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Ich war 2006 nach Lüneburg gezogen und entdeckte eine Stellenanzeige der Lüneburger VHS, die Dozenten im Bereich Sprachen suchte. Im Herbst 2007 startete ich mit meinen Kursen in Lüneburg und Scharnebeck. Zuvor hatte ich bereits in Ostfriesland Englisch- und Italienischkurse gegeben – das passte.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin ausgebildete Hotelkauffrau, Übersetzerin und Dolmetscherin. Ich habe in sozialen Projekten gearbeitet z.B. auf Sardinien mit Langzeitarbeitslosen und unterrichte derzeit in Winsen Gastronomie-Berufsschüler in Englisch. Außerdem habe ich 10 Jahre lang in Florenz gelebt und dort ein italienisches Restaurant betrieben.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich bin keine ausgebildete Lehrerin, finde es aber spannend, Wissen weiterzugeben. Dazu gehört für mich auch die italienische Landeskunde, Kultur und Mentalität. Meine Teilnehmer und ich teilen oft dieselben Interessen: Kultur, Musik, Essen… darüber sind schon manche Freundschaften entstanden. Das Ambiente in den Räumen der Kalandstraße finde ich gerade für Sprachkurse besonders schön.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Fotografie

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Meine eigene Ausbildung habe ich als sehr positiv empfunden, ebenso einen Kurs im Kreativen Schreiben bei einer Hamburger Drehbuchautorin – daraus ist mein erstes Buch mit Kurzgeschichten entstanden, das in Kürze erscheint.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Albert Schweitzer und meine Kinder

Ein höchst ärgerliches Wort:
Beknackt

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Möglichkeiten der Weiterentwicklung und Neuausrichtung von Kursen. Ich wünsche mir für uns Lehrende die konstante Bereitschaft, Wissen weiterzugeben und den Lernenden gutes Durchhaltevermögen und eine aktive Lernhaltung – man kann nicht alles nach einem Kurs!

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,7

📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kap. 11; Buch bitte nicht mehr kaufen.

Ulrike Zimmermann
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T54117

Italienisch mit Vorkenntnissen A2

📖 Allegro 2, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen.

Giovanna Engel
Mo., 12.09.11 bis 12.12.11, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 02.09.11
T54118

Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 16.45 – 18.15 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54119

Italienisch mit Vorkenntnissen A2,5

📖 Allegro 2, Klett Verlag, ab Lektion 9.

Friederike Mundt
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T54122

Italienisch mit Vorkenntnissen A2,8

📖 Allegro 2 , Klett Verlag, ab Lektion 10/11. Bitte nicht mehr kaufen.

Friederike Mundt
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54124

Italienische Konversation B2 mit guten Vorkenntnissen

Lektüre wird gemeinsam ausgewählt sowie Artikel aus „Adesso" und Wiederholung der italienischen Grammatik.

Friederike Mundt
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T54127

W Italiano: Ripasso e Conversazione B1/B2

Perfetionate il vostro italiano. In questo corso vogliamo parlare, discutere e chiacchierare, però faremo anche qualche ripaso della grammatica (pronomi e tempi).

Friederike Mundt
Sa., 05.11.11 und 19.11.11, 09.00 – 14.15 Uhr, 2 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40
Anmeldeschluss: 26.10.11
T54128

Italiano: Conversazione e ripasso C1 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre: ADESSO, das aktuelle Magazin auf Italienisch.

Donatella Nori-Werner
Di., 04.10.11 bis 06.12.11, 10.15 – 11.45 Uhr, 9 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 78,80, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T54130

Italiano: Conversazione e ripasso C1/C2 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

Donatella Nori-Werner
Di., 04.10.11 bis 06.12.11, 08.30 – 10.00 Uhr, 9 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 78,80, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T54131

telc
LANGUAGE TESTS

telc Sprachenzertifikate:
Zeig der Welt, was du kannst!

Dein Abschluss für die Karriere:

- Weltweit anerkannte Zertifikate in neun Sprachen
- Spezielle Prüfungen für Schülerinnen und Schüler
- Erhöht deine Berufschancen und bereitet dich optimal aufs Ausland vor

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests findest du unter **www.telc.net**
Oder stell uns deine Fragen persönlich: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

ANDERE SPRACHEN

Einstufungsberatung: Martina Müller: Tel.: 0 41 31 / 15 66 -113
(ggf. individuelle Terminvereinbarung)

ARABISCH

Arabisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Sie erlernen und lesen die arabische Schrift , üben das Hörverstehen und bilden einfache Sätze und Fragen. 🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1; bitte noch nicht kaufen.

Christine Homann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 218
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54201

Arabisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab ca. Lektion 6.

Christine Homann
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54203

Arabisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab Kap. 7.

Ahlem Zoubeidi
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54204

Arabisch mit Vorkenntnissen A1,4

🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab Kap. 8.

Christine Homann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 218
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54206

🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab Kap. 10.

Ahlem Zoubeidi
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54207

Arabisch mit Vorkenntnissen A2

🕮 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 2, ab Kap. 4.

Ahlem Zoubeidi
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54209

DÄNISCH

Dänisch ohne Vorkenntnisse A1,1

🕮 Vi snakkes ved, Hueber Verlag; bitte noch nicht kaufen.

Frank Lehmann
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54220

W Dänisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Intensivkurs Samstags, 14-täglich

Auch für Teilnehmende mit sehr geringen bzw. vor längerer Zeit erworbenen Vorkenntnissen. Hier erarbeiten Sie (jeden 2. Samstag, auch in den Herbstferien) das Pensum von 2 Kursen in einem Semester! 🕮 Vi snakkes ved (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lekt. 1; bitte noch nicht kaufen.

Lise Horn Andersen
Sa., 17.09.11 bis 10.12.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 7 x
35 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 152,00, erm.: EUR 134,50
Anmeldeschluss: 07.09.11
T54221

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

🕮 Vi snakkes ved, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 7.

Frank Lehmann
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54222

Dänisch mit Vorkenntnissen A1,4

Mit viel Spaß und ohne Druck lernst Du in der Gruppe. Fehler zu machen gehört dazu und wir lernen daraus. 🕮 Vi snakkes ved! Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 6.

Karen Rapöhn
Do., 15.09.11 bis 24.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,60, erm.: EUR 71,60
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54223

Dänische Lieder

An diesem Abend wollen wir dänische Lieder singen, ein wenig über die Texte sprechen und unsere Aussprache dabei wie von selbst verbessern. Voraussetzung: ca. 2 Jahre oder 100 Stunden Dänischunterricht .

Karen Rapöhn
Di., 29.11.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50
Anmeldeschluss: 19.11.11
T54223SC

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1,4

Mit viel Spaß und ohne Druck lernst Du in der Gruppe. Fehler zu machen gehört dazu und wir lernen daraus. 🕮 Vi snakkes ved! Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 10.

Karen Rapöhn
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54224SC

Dänisch mit Vorkenntnissen A2
Mit viel Spaß und ohne Druck lernst Du in der Gruppe. Fehler zu machen gehört dazu und wir lernen daraus. 🕮 verschiedene Texte und Grammatik-Buch (Michael Øckenholt: Dansk er ikke så svært).

Karen Rapöhn
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 20.10 - 21.40 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 3
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54225SC

Dänisch mit Vorkenntnissen A2,3
Taler du allerede en smule dansk, har du måske lyst til at gøre det sammen med os? Wir arbeiten nach dem Buch „Vi snakkes ved" (Hueber Verlag, ab Lektion 15, bitte nicht mehr kaufen), machen aber auch vieles andere.

Lise Horn Andersen
Fr., 09.09.11 bis Fr., 16.12.11, 18.00 - 20.00 Uhr, 13 x
34,7 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 97,10, erm.: EUR 86,70
Anmeldeschluss: 30.08.11
T54226BA

Dänisch Konversation A2
Leichte Gespräche in lockerer Runde
Vi aftaler sammen hvad vi diskuterer el. gennemgår, udfra aviser, bøger o.s.v. Voraussetzung: ca. 2 Jahre / 100 Std. Dänischunterricht.

Karen Rapöhn
Mo., 12.09.11 bis 10.10.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 16,80 evtl. Material Nebenkosten, erm.: EUR 15,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54228GE

Mo., 31.10.11 bis 28.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 16,80 evtl. Material Nebenkosten, erm.: EUR 15,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T54229GE

Einstufungsberatung:
Martina Müller:
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -113
(ggf. individuelle Terminvereinbarung)

FINNISCH

Finnisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
🕮 Finnisch für Deutschsprachige Bd. 1, ab ca. Lekt. 9.

Raija Schiefelbein
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54241

Finnisch mit Vorkenntnissen A2,3
🕮 Yksi, kaksi, kolme; Finnisch für Deutschsprachige Bd.2, ca. Kap. 6.

Raija Schiefelbein
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54243

ISLÄNDISCH

Isländisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Höldum áfram að læra ástkæra ylhýra málið!

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54251

Isländisch mit Vorkenntnissen A1,4
Höldum áfram að læra íslensku!

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54253

JAPANISCH

Japanisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 🕮 Minna no Nihongo, Bd. 1, ab Lektion 1; bitte noch nicht kaufen!

Shuichi Iwamoto
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T54260

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 🕮 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe (ISBN 4-9900384-5-2), ab ca. Lektion 4.

Shuichi Iwamoto
Mi., 21.09.11 bis 07.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T54262

Japanisch mit Vorkenntnissen A1,4
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 🕮 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe (ISBN 4-9900384-5-2), ab ca. Lektion 10.

Shuichi Iwamoto
Fr., 23.09.11 bis 09.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T54263

Shuichi Iwamoto
Fr., 23.09.11 bis 09.12.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T54264

Japan erleben (für 8-12Jährige)
Ferienkurs
Ein vielfältiger Zugang zu den unterschiedlichen Aspekten japanischen Lebens: Es werden Origami (Papierfaltkunst), Kalligraphie (Schreibkunst), die Geschichte Japans, Auszüge der Sprache in Wort und Schrift, Sitten und Gebräuche (mit Stäbchen essen, Teezeremonie) vorgestellt und ausprobiert. Material und Werkzeuge werden z.T. von der Kursleiterin gestellt. **Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, schwarzer Wachsmalstift, Lineal, Klebestift.

Lucille Winkler
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 10.00 - 12.00 Uhr, 5 x

13,3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 46,70 zzgl. EUR 5,00 für Material
Anmeldeschluss: 07.10.11
T54269

LATEIN

Latein von Anfang an A1,1
Systematische Einführung in die lateinische Sprache, Philosophie und Grammatik, Wortschatz, Wort- und Satzbau sowie Einflüsse auf andere Fremdsprachen. Material wird gestellt.

Angelika Frank
Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 23.10.11
T54280

Latein mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Systematische Erweiterung Ihrer Kenntnisse von Sprache, Philosophie und Grammatik, Wortschatz, Wort- und Satzbau sowie Einflüssen auf andere Fremdsprachen. Material wird gestellt.

Angelika Frank
Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 23.10.11
T54281

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,3
📖 Pame, Hueber Verlag, Kapitel 3.

Kalliopi Papageorgiou
Do., 22.09.11 bis 01.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 12.09.11
T54291

Neugriechisch mit Vorkenntnissen A2,3
📖 Pame, Heuber Verlag, Kap. 7.

Kalliopi Papageorgiou
Fr., 23.09.11 bis 02.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 13.09.11
T54293

Neugriechisch mit Vorkenntnissen A2,5
Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin zusammen.

Kalliopi Papageorgiou
Mo., 19.09.11 bis 05.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 09.09.11
T54294

NEUHEBRÄISCH

Neuhebräisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. 📖 Rosengarten, Ivrit - Schritt für Schritt; bitte noch nicht kaufen.

Eyal Isovich
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54300

Neuhebräisch mit geringen Vorkenntnisse A1,3
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. 📖 Rosengarten, Ivrit - Schritt für Schritt, ca. Kap. 8/9.

Eyal Isovich
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,60, erm.: EUR 71,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54302

NIEDERDEUTSCH

Plattdeutsch ist (wieder) in
Die Anfänge der plattdeutschen Sprache können in lockerer Form erlernt werden. Einfache Redensarten, Alltagssituationen, Geschichten und kleine Dialoge stehen im Vordergrund. Wer bisher ein wenig Plattdeutsch verstehen konnte, „traut" sich anschließend, es auch zu sprechen.

Günther Wagener
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 101
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54310

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. 📖 In de startblokken - Nederlands voor Duitstaligen, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528887-4 (bitte noch nicht kaufen) sowie eigene Materialien.

Ingrid Northoff
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54320

Niederländisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. 📖 In de startblokken - Nederlands voor Duitstaligen, ab ca. Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528887-4 (bitte noch nicht kaufen) sowie eigene Materialien.

Ingrid Northoff
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54321

NORWEGISCH

Norwegisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Grammatik. 📖 Norsk for deg 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 14.09.11 bis 07.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54340

Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
📖 Norsk for deg, Klett Verlag, ca. Kap. 7.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 16.09.11 bis 09.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 06.09.11
T54341

Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen A1,4
📖 Norsk for deg, Klett Verlag, ca. Kap. 10.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 16.09.11 bis 09.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20
Anmeldeschluss: 06.09.11
T54343

Norwegisch mit Vorkenntnissen A1,5
Vi gleder os over nye deltage! 📖 Norsk for deg 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 9.

Frank Lehmann
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54345

Norwegisch mit Vorkenntnissen A2
Dette kurs har været sammen i en del ganger allerede og gleder seg til nye deltagere. Voraussetzung: ca. 4 Jahre (8 Semester) Vorkenntnisse; 📖 Norsk for deg Bd. 2, ab ca. Kapitel 15.

Frank Lehmann
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54346

POLNISCH

Polnisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Der Kurs bietet eine systematische Einführung in Aussprache, Schrift und Grammatik. Sie erlernen einen Grundwortschatz, um alltägliche Situationen zu meistern, sowie Einblicke in die Kultur. Lehrbuch und Arbeitsbuch: Danuta Malota, „Witam!", Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Marlena Miler
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 56,00 zzgl. EUR 2,00 Kopiergeld, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54360AD

Elsbieta Rindermann-Bis
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54361

Polnisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Einen Ausflug planen, im Restaurant einen Tisch reservieren, ein leckeres Essen bestellen oder das Richtige einkaufen - Sie lernen, Alltagssituationen zu meistern. Kursbuch und Arbeitsbuch: Danuta Malota, „Witam!", Hueber Verlag (bitte noch nicht kaufen), ab ca. Kap. 7.

Marlena Miler
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 56,00 zzgl. EUR 2,00 Kopiergeld, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54364AD

Polnisch mit Vorkenntnissen A1,4
Kursbuch und Arbeitsbuch: Danuta Malota, „Witam!", Hueber Verlag, ab ca. Lektion 15.

Elsbieta Rindermann-Bis
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54369

PORTUGIESISCH

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Bis zum nächsten Urlaub in Portugal oder Brasilien können Sie die ersten einfachen - oft hilfreichen - Sätze lernen und üben. 📖 Novo Avenida Brasil 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen.

Maisa Ramos de Morais
Mi., 14.09.11 bis 23.11.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54380

Portugiesisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
📖 Avenida Brasil 1, Klett Verlag, ab Kap. 3; bitte noch nicht kaufen.

Maisa Ramos de Morais
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54382

Portugiesisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
📖 Avenida Brasil 1, Klett Verlag, ab Kap. 5.

Maisa Ramos de Morais
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 19.15 - 20.15 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54384

Portugiesisch mit Vorkenntnissen A1,5
📖 Avenida Brasil 1, Klett Verlag, ab ca. Lektion 7.

Maisa Ramos de Morais
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54386

RUSSISCH

Russisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Schrift, Aussprache, Wortschatz und Kultur für eine erste Verständigung im Alltag. Lehr-/Arbeitsbuch: Moct 1 neu, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen.

Mariola Hübsch
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54400

Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Beim Lesen, Spielen, Hören und Lachen erweitern wir unseren Wortschatz und erlernen grammatische Regeln für eine Verständigung im Alltag. Voraussetzung: Kennstnis des kyrillischen Alphabets. Lehr-/Arbeitsbuch: Moct 1 neu, Klett Verlag, ab ca. Kap. 3.

Mariola Hübsch
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54402

Russisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Beim Lesen, Spielen, Hören und Lachen erweitern wir unseren Wortschatz und erlernen grammatische Regeln für eine Verständigung im Alltag. Voraussetzung: Kennstnis des kyrillischen Alphabets. Lehr-/Arbeitsbuch: Moct 1 neu, Klett Verlag, ab ca. Kap. 7/8.

Dr. Olga Gouretskaia
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T54404

Russisch Konversation A2/B1
Anhand aktueller Materialien befassen wir uns mit der Geschichte und der Kultur Russlands und erweitern und festigen dabei unsere sprachlichen Kompetenzen (Wortschatz und Grammatik). Material wird gestellt. Voraussetzung: mehrere Jahre Kursteilnahme .

Dr. Olga Gouretskaia
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T54406

SCHWEDISCH

Schwedisch ohne Vorkenntnisse A1,1
📖 wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54420

W Schwedisch ohne Vorkenntnisse A1,1
📖 wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Ann-Christine Metzler
Sa., 10.09.11, 13.45 - 17.00 Uhr
Sa., 24.09.11, 13.45 - 17.00 Uhr
Sa., 08.10.11, 13.45 - 17.00 Uhr
Sa., 05.11.11, 13.45 - 17.00 Uhr
Sa., 19.11.11, 13.45 - 17.00 Uhr
Sa., 03.12.11, 13.45 - 17.00 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80
Anmeldeschluss: 31.08.11
T54421

Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
📖 Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 6.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 14.09.11 bis 07.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54423

Einstufungsberatung:
Martina Müller:
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -113
(ggf. individuelle Terminvereinbarung)

Schwedisch mit Vorkenntnissen A1,5
📖 Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 10.

Maire Haufe
Mi., 21.09.11 bis 07.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T54428

Schwedisch mit Vorkenntnissen A2,4
📖 Välkomna! Klett-Verlag, Lehrbuch + 2 Audio CDs: ISBN 978-3-12-527941-4 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527943-8, ab Lektion 11.

Peter Brandt
Fr., 09.09.11 bis 09.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80
Anmeldeschluss: 30.08.11
T54430

W Schwedisch mit Vorkenntnissen A2,5
📖 Välkomna! Klett Verlag, Lehrbuch + 2 Audio-CDs: ISBN 978-3-12-527941-4 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527943-8, ab Lektion 13.

Peter Brandt/Ann-Christine Metzler
Sa., 10.09.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 24.09.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 08.10.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 05.11.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 19.11.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 03.12.11, 10.15 - 13.30 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80
Anmeldeschluss: 31.08.11
T54434

TSCHECHISCH

Tschechisch mit sehr geringen Vorkenntnisse A1,2
Eine systematische Fortführung in Schrift, Aussprache, Wortschatz und Kultur für eine Verständigung im Alltag. Der Termin kann ggf. angepaßt werden. 📖 (inkl. 2 Audio-CDs): Einstieg Tschechisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005401-5, Kap. 4/5; bitte noch nicht kaufen.

Jana Richter
Mo., 12.09.11 bis 21.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T54440

TÜRKISCH

Türkisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Bitte noch nicht kaufen: 📖 Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Lehrbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528860-7, Arbeitsbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528861-4.

Hamide Wezel
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54460

Türkisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
📖 Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, ab ca. Kap. 3.

Hamide Wezel
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54462

Grundbildung/Schulabschlüsse

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Information und Beratung
Alphabetisierung, Schulabschlüsse, Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung
Stefanie Voß-Freytag
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -116
E-Mail: stefanie.voss-freytag@vhs.lueneburg.de

Sozialpädagogische Leitung Schulabschlüsse
Dipl. Soz. Päd. Regina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -114
Mo. - Fr. von 08.00 -13.00 Uhr
E-Mail: regina.mueller@vhs.lueneburg.de

2|11 VORWORT

Grundbildung

WIR SCHENKEN ZUKUNFT
VHSBILDUNGS**FONDS**

Nicht jeder Lebens- und Bildungsweg ist klar vorgezeichnet. Brüche im Leben von Menschen können in die berufliche Sackgasse führen, aus der der einzelne nicht mehr herausfindet.

Mit Schulabschlüssen werden in unserer Gesellschaft mehr denn je die Weichen für das Berufliche Fortkommen gestellt. Für diejenigen, die motiviert sind, das „Berufsleben" zu verändern ist der Zweite Bildungsweg eine hervorragende Möglichkeit. Der VHS Bildungsfonds wurde gegründet, um diejenigen Menschen zu unterstützen, die vom bestehenden Sozialsystem nicht erfasst werden.

Viele solcher Schicksale erreichen die VHS REGION Lüneburg. Auch Sie können den VHS-Bildungsfonds unterstützen. Rufen Sie uns an. Tel.: Frau Voß-Freytag 15 66 -116 oder Frau Buß 15 66 -101. Nähere Hinweise finden Sie auf Seite 12.

Alphabetisierung: Es ist nie zu spät zum Lernen
Die Zahl der deutschsprachigen Erwachsenen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, wird auf vier Millionen geschätzt. Diese Zahl ergibt sich unter anderem aus der Zahl der Schulabgänger ohne Hauptschulabschluss, die zum Teil über nur geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen. Selbst diese Kenntnisse werden oft nach der Schulzeit wieder verlernt, da das Schreiben vermieden wird.

Die Betroffenen verstecken ihre Lese- und Schreibschwäche und ziehen sich immer weiter aus dem öffentlichen Leben zurück. Zunehmend werden diese Menschen auch aus dem Arbeitsleben verdrängt, denn Arbeitsplätze für Ungelernte werden abgebaut. Sozialer Abstieg und Abhängigkeit von Grundsicherung sind vorprogrammiert.

Schulabschlüsse: Wege zur beruflichen Zukunft
Seit über 30 Jahren gibt es den Zweiten Bildungsweg an der Volkshochschule REGION Lüneburg. Er ist ein unverzichtbares soziales Sicherheitsnetz wie auch Sprungbrett für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben. In den letzten 10 Jahren haben ca. 500 Jugendliche und junge Erwachsene an der Volkshochschule im Zweiten Bildungsweg ihren Haupt - oder Realschulabschluss nachgeholt. Über unsere Kurse „Studieren ohne Abitur" und „Abiturkurs" haben ca. 250 Teilnehmer eine Studienberechtigung für die Universität erworben.

Rund 20 % aller Schüler/innen erreichen in Niedersachsen keinen Schulabschluss oder ihnen fehlt die Qualifikation für eine Berufsausbildung.
Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, einen Platz im Berufsleben und in der Gesellschaft zu finden - und das ist der beste Weg, um lebenslängliche Abhängigkeit von Sozialleistungen, politischem Extremismus oder den Abstieg in Drogen und Kriminalität zu verhindern.
In den Realschulkursen besteht grundsätzlich die Möglichkeit, sich je nach Kenntnisstand innerhalb des Kurses auch auf die Hauptschulabschlussprüfung vorzubereiten. Teilnehmer/innen mit dem Wunsch zusätzlich zu ihrem erreichten Realschulabschluss den erweiterten Realschulabschluss zu erlangen, ist ein Quereinstieg in laufende Kurse nach einem Beratungsgespräch möglich.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben von Anfang an!

Wir lernen Lesen und Schreiben und wenden es in unserem Alltag an. Im Kurs werden wir anhand von eigenen Texten und mit Unterstützung des Internetprojektes www.ich-will-lernen.de das Lesen und Schreiben erlernen.

Reinhild Bleeken
Di., 16.00-18.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
S11101

Lesen und Schreiben – Grundkurs

„Richtige Sätze" sprechen und schreiben, sich mitteilen und informieren wird anhand verschiedener Themen aus dem Lebensalltag der Kursteilnehmer/innen geübt. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Internetprojekt „ich-will-lernen.de".

Angelika Zamel
Mi., 09.00 - 11.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
S11102

Lesen und Schreiben – Grundkurs

Lesen und Schreiben eröffnet uns viele Möglichkeiten, die Welt zu erkunden. Wir wollen an Themen arbeiten, die uns interessieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Karoline Gade
Mi., 09.15 - 11.45 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
S11103

Lesen und Schreiben – Grundkurs

Steigen Sie hier ein, wenn Sie zweimal wöchentlich in Ihrem Tempo in einer Gruppe Buchstaben, Silben und Sätze lesen und schreiben lernen wollen.

Paul-Dietrich Mueller
Di. / Do., 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
S11104

Lesen und Schreiben lernen, die Welt der Buchstaben und Sprache kennen zu lernen, ist das Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe und Unterstützung des Computers lernen wir einfache Rechtschreibregeln kennen.

Doris Pechstein
Mo. / Mi., 16.45 - 18.15 Uhr
154 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
S11105

Lesen und Schreiben – Aufbaukurs

Lesen und Schreiben wird in allen Bereichen des Lebens immer wichtiger, ob im Privaten oder bei der Arbeit. Was bleibt, ist die Angst vor Fehlern! In diesem Kurs für Fortgeschrittene setzen wir uns deshalb Schritt für Schritt mit sämtlichen Problemen der Schriftsprache auseinander.

Karoline Gade
Mo. / Mi., 18.30 - 20.00 Uhr,
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
S11106

Lesen und Schreiben

Grund – und Aufbaukurs

Vielen Menschen fällt es schwer, nach langer Lernpause wieder „die Schulbank zu drücken". Rechtschreibregeln sind im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten, Unsicherheiten beim Schreiben treten auf. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Schreibkenntnisse verbessern wollen. Auch für Teilnehmer/innen, die eine berufliche Weiterbildung oder Umschulung beginnen möchten, ist der Kurs geeignet.

Gabriela Thiem
Mo./Fr., 09.15 - 11.30 Uhr,
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
S11107

LERN -Café

Alphabetisierung für ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger

Sich verständlich machen durch Wort und Schrift - Lesen und Schreiben lernen von Anfang an. n Kooperation mit: Annette Piechota Kinderschutzbund Lüneburg und Ilona Lindhorst Pädln e.V. Scharnebeck

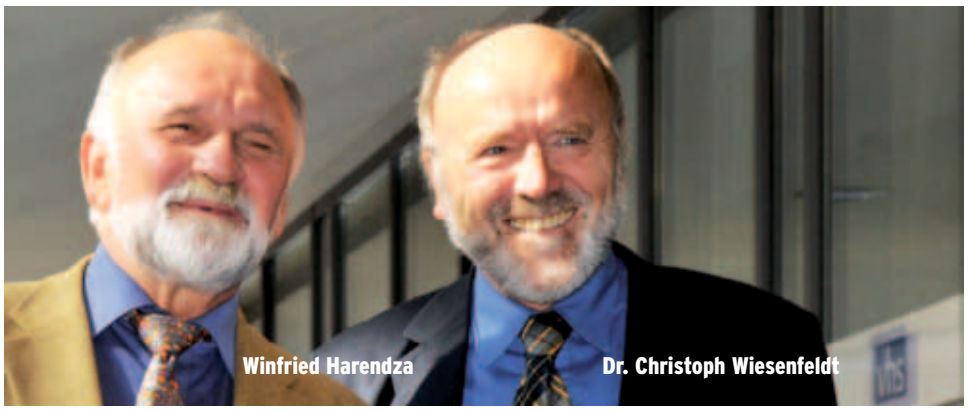
Gabriela Thiem
Di., 09.30 - 11.45 Uhr
Pädln e.V., Echemer Strasse 5, Scharnebeck
S11108

Rechnen: Zahlen im Alltag

Mit uns können Sie rechnen!

In unserem Alltag begegnet uns eine Fülle von Zahlen - beim Einkaufen, bei der Arbeit, im Haushalt. Gemeinsam wollen wir in unserer Umgebung Zahlen wie 10Ð, 1/4 Liter, 3 km entdecken und den Umgang mit ihnen ausprobieren. Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die sich zum Vorbereitungskurs des Hauptschulabschlusses anmelden möchten.

Jana Richter
Do., 16.30 - 18.00 Uhr,
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
S11109



Unterstützen Sie den **VHS** BILDUNDS**FONDS**

Mit Ihrer Spende helfen Sie Menschen , die ihren Schulabschluss nachholen wollen oder jenen, die das Lesen und Schreiben lernen wollen.

Viele Teilnehmer aus den Schul- und Alphabetisierungskursen haben den festen Willen, nachzuholen was sie früher – aus welchen Gründen auch immer – versäumt haben.

Sie können aber die Mittel dafür nicht selber aufbringen, und „Hartz IV" ist nicht immer für sie zuständig.

Jede Spende kommt unseren Teilnehmern – nach sorgfältiger Prüfung und ausschließlich für den Besuch der Schulkurse – direkt zugute. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

WIR SCHENKEN ZUKUNFT
VHSBILDUNGS**FONDS**

Auch Sie wollen den VHS Bildungsfonds unterstützen? Dann rufen Sie uns an oder schicken sie uns eine Email:

bildungsfonds@vhs.lueneburg.de
Ansprechpartnerinnen: Stefanie Voß–Freytag, Tel.: 15 66 -116 und Helga Buß, Tel.: 15 66 -101
Sparkasse Lüneburg:
BLZ 240 501 10 / Kto–Nr.88146

Neue deutsche Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik

Grundlagen der Rechtschreibung mit vorhergehender kurzer Grammatikübersicht

Schreiben im Beruf – die seit 2006 amtlichen Regeln der neuen deutschen Rechtschreibung

Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche und Erwachsene, die größere Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache erwerben wollen, wenn die Rechtschreibreform zum Stolperstein der „schreibenden Zunft" geworden ist. Wir sprechen über die Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, die Zeichensetzung, Silbentrennung usw. Die Teilnehmer erhalten ein aussagekräftiges Script, ergänzt durch Beispiele, Übungen, Diktate. Um das erworbene Wissen auch gleich zu festigen und zu vertiefen, schreiben wir Diktate und üben die neuen Regeln der Rechtschreibreform anhand unterschiedlichster Rechtschreib- und Grammatikaufgaben. Ebenso gestalten wir auf Anfrage individuelle Kurse.

Waltraud Eichler
Do. 18.30 – 20.00 Uhr,
Beginn: Do. 08.09.11
12 x 2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, , Lüneburg
EUR 125,00
T11231

Schreib – und Gestaltungsregeln für Textverarbeitung (DIN 5008)

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse, um formgerechte Geschäftsbriefe, Privatbriefe, Bewerbungsschreiben usw. erstellen zu können. Anschriften, Bezugszeichen, Betreff, Teilbetreff, Anrede, Grußformel, Einrückungen, Anlagen- und Verteilvermerke, Texte und Textbesonderheiten (natürlich in der neuen Rechtschreibung) werden geübt.

Waltraud Eichler
Do. 20.15 – 21.45 Uhr,
Beginn: Do. 29.09.11
3 x 6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 34,00
T11234

Grammatik Fundament der deutschen Rechtschreibung

Ist der Dativ dem Genitiv sein Tod? Wer kennt sich in der Beziehungskiste zwischen Präposition und Substantiv aus? Wie werden die vier Fälle gebildet? Was sind Deklination und Konjugation? Dieser Kurs beantwortet solche Fragen, vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Wortarten sowie deren Merkmale und führt in die Satzlehre ein.

Waltraud Eichler
Di. 18.30 – 20.00 Uhr,
Beginn: Di. 06.09.11
4 x 2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 45,00
T11235

Kombinierter Rechtschreib – und Grammatikkurs – Übungskurs für Fortgeschrittene

Fühlen Sie sich ganz sicher in der neuen Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik oder gehört der Duden zum unbequemen, täglichen Handwerkszeug? Eventuelle „Wissenslücken" beleuchten und besprechen wir, räumen sie aus durch die entsprechenden Regeln und ... wir üben, üben, üben.

Waltraud Eichler
Di. 18.30 – 20.00 Uhr,
Beginn: Di. 01.11.11
4 x 2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 45,00
T11236

Schulabschlüsse

Tageslehrgang Hauptschulabschluss

Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Geschichte, Erdkunde, Englisch (als Wahlfach), Bewerbungsverfahren, Berufsorientierung,

Dozententeam
Mo.-Fr. 08.30 – 13.30 Uhr
Beginn: Di. 13.09.11
10 Monate
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 205,00, erm. EUR 128,00
T11511

Tageslehrgang Hauptschulabschluss für Mütter

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die schwangerschaftsbedingt und durch Erziehungsaufgaben ihre Schullaufbahn unterbrechen mussten. Die pädagogische Arbeit und die Unterrichtsinhalte orientieren sich insbesondere an den Lebensumständen der Mütter. Wir unterstützen sie in wesentlichen „Lebenslagen". Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Politik, (Wahlfach Englisch). Wöchentlich 16 Unterrichtsstunden

Dozententeam
Mo.-Fr. (außer Mi.) 08.30 – 11.45 Uhr,
Beginn: Di. 13.09.11
10 Monate
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 100,00
T11514

Tageslehrgang Realschulabschluss

Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Geschichte, Erdkunde, Englisch, Physik, Grundlagen der EDV, Bewerbungsverfahren, Berufsorientierung, Berufspraktikum

Dozententeam
Mo.-Fr. 08.30 – 13.30 Uhr,
Beginn: Mo. 12.09.11
18 Monate
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 205,00, erm. 128,00
T12111

Kursleiterportrait

Andreas Liebert

Mein Kursangebot an der VHS:
Auf dem 2. Bildungsweg Deutsch und Literatur für Haupt- und Realschule. Außerdem Kreatives Schreiben, Seminare über Klassische Musik (wieder ab 2012)

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Das Angebot für einen Schreibworkshop in der Erwachsenenbildung 2004

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin seit meiner kulturwissenschaftlichen Promotion als freier Redakteur, Dozent und Schriftsteller tätig, habe in der Zwischenzeit u. a. unter Pseudonym 12 Romane veröffentlicht. Erwachsene und vor allem junge Menschen an Kultur heranzuführen ist mir eine Herzensangelegenheit. Als Kursleiter im Schulbereich ist man auf diesem Feld zwar immer Autodidakt, zum Glück aber lassen sich Lern-Methoden übertragen.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Man bekommt die einmalige Chance, über den eigenen Tellerrand zu blicken, zudem entgeht man der erschöpfenden Isolation am Schreibtisch. Zum anderen liebe ich es, zu motivieren, Chancen zu geben und zu sagen: Kopf hoch, nie ist alles verloren.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Einen Weiterbildungskurs in puncto Bildbearbeitung am PC

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Dass Menschen, in meinen Klassik-Seminaren, an jedem Kurstag erleben können: Oh, ich lerne da gerade ein wunderbares Stück Musik kennen ... Und dann das Strahlen unserer Schulabschlusskurs-Teilnehmer/innen, wenn sie sagen: Bislang galt ich immer nur als Schulschlusslicht, hier in der VHS aber erfahre ich: Lernen lohnt sich, denn ich habe Erfolg.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Jeden jungen oder älteren Menschen, der sich neben seinem Beruf ernsthaft um einen höheren Schulabschluss bemüht. Ansonsten: Ludwig van Beethoven ... der trotz quälender Krankheiten Größtes schuf.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Wenn ein/e Teilnehmer/in sagt: Kann ich nicht.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Krisensichere Finanzen und ein erhabenes Gebäude, das das Engagement aller Verwaltenden, Organisierenden, Lehrenden und Lernenden würdig widerspiegelt.

Studieren ohne Abitur – Abendkurs

Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung.

In Niedersachsen gibt es die Möglichkeit, über eine Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium zu gelangen. Dieser Weg zum Studium kann von Menschen beschritten werden, die in den vergangenen Jahren eine Berufsausbildung gemacht und Berufserfahrung gesammelt oder Erziehungszeit in der Familie geleistet haben. Die VHS Lüneburg bereitet Sie in einem 10-monatigen Kurs auf diese Zulassungsprüfung vor. Sie können zwischen einem Tageskurs oder einem Abendkurs wählen. Die Vorbereitung umfasst einen allgemeinen und einen besonderen Teil. Die Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Prüfung erfolgt in den Fächern Deutsch, Englisch, Wirtschaft/ Politik, Mathematik; der besondere Teil der Prüfung ist fachbezogen, die Inhalte beziehen sich auf das gewählte Studienfach. Wer weitere Fragen zu diesem Vorbereitungskurs hat, kann sich gern zu einem Beratungsgespräch anmelden. Vereinbaren Sie einen Termin: Tel. 0 41 31/15 66 0 oder vhs-info@ vhs.lueneburg.de.

Barbara Frahm
Mo., 05.03.12, 18.30 - 21.45 Uhr,
10 Monate
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum ist ausgeschildert
10 x 90,00 EUR, ermäßigt: 10 x 70,00 EUR
U12721

Studieren ohne Abitur – Tageskurs

Mo., 05.03.12, 09.00 - 13.30 Uhr,
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 10 x 90,00, ermäßigt: EUR 10 x 70,00
U12722

Abitur Abendkurs 2011-2014

Voraussetzung: 1. Realschulabschluss oder gleichwertiger Schulabschluss. 2. Vollendung des 19. Lebensjahres zum Zeitpunkt der Prüfung. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte/Politik, Biologie, Physik, Erdkunde. Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Dauer des Kurses durch Einstieg in bestehende Kurse verkürzbar. Mo. - Fr.

Jutta Lindner
Beginn: Mo., 12.09.11, 18.00 - 22.00 Uhr,
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum ist ausgeschildert
33x EUR 105,00
U12515

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung

Malen – Tanzen – Musik

Aus den Elementen Feuer, Erde, Luft und Wasser wird nach der dazu passenden Musik getanzt und gemalt. Die Körpersprache, die Bewegungen und der Rhythmus übertragen sich auf das Papier und es kommen freie, spannende Bilder heraus. Ziel ist es, durch die gemeinsame Gestaltung das Gruppengefühl sowie das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren eigenen Fähigkeiten zu stärken. Material ist vorhanden

Gabriele Klipstein
So., 20.11.11, 11.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 10,00,
T13104

Gesundheit und Ernährung

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information Lehrgänge
Andrea Bartsch
Tel. 0 41 31 / 15 66 - 111
E-Mail: andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Martina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 113
E-Mail: martina.mueller@vhs.lueneburg.de

2 | 11 VORWORT

Zeichenerklärung:

K Für diese Kurse erhalten Sie in der Regel von einigen Krankenkassen eine anteilige Erstattung Ihrer Kursgebühr. Bitte fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach.

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen. Beantragt in Schleswig–Holstein und Hamburg. Auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/ oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."

Dieser Definition der Weltgesundheitsbehörde (WHO) sind auch unsere Gesundheitskurse verpflichtet. In diesem ganzheitlichen Sinne bietet unsere breite Themenpalette Ihnen die Möglichkeit, lädt Sie ein, ermutigt und unterstützt Sie dabei, aktiv und mit Freude an Ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit mitzuwirken und die Verantwortung dafür zu übernehmen. In der Gruppe können Sie unter fachkundiger Anleitung durch unsere Kursleitenden und im Miteinander mit anderen Teilnehmenden neue Wege entdecken und erproben. Durch die Umsetzung der Kursinhalte tragen Sie aktiv zur Erhaltung und Vorsorge Ihrer eigenen Gesundheit bei. Oder Sie können durch eine berufliche Qualifikation in unseren Lehrgängen andere auf diesem Gebiet unterstützen.

Bitte nehmen Sie bei bestehenden gesundheitlichen Problemen/Einschränkungen vor der Buchung eines Kurses Rücksprache mit Ihren behandelnden Ärzten/Heilpraktikern/Therapeuten.

Kursorte

Unsere Kurse finden in Lüneburg in folgenden Räumlichkeiten statt:

- vhs.entspannungsraum, Soltauer Str. 6a
  (im Ärzte- und Apothekenhaus, gegenüber dem Kurzentrum)
- VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4
- IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
- Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von Ossietzky-Str. 9
- Aula der St. Ursula-Schule, Wallstr. 2
- Johannes-Rabeler-Schule, Bei der St. Johanniskirche 21
- Verschiedene Praxen

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Gesundheit auf Reisen

W Mit dem Rucksack von der Göhrde zur Elbe

Ein Tag an der Natur - Urlaub vom Alltag, ganz in der Nähe. Vom Bahnhof Göhrde wandern wir zum Kovahler Turm und genießen die weite Aussicht über den Herbstwald. Durch abwechslungsreiche hügelige Landschaft erreichen wir das Kateminer Mühlenbachtal und in Neu-Darchau die Elbe. **Bitte mitbringen:** geeignetes Schuhwerk und Kondition für ca. 15 km.

Reinhard Behnisch
So., 09.10.11, 12.15 - 19.15 Uhr
8 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 16,00, zzgl. Fahrtkosten, Anmeldeschluss: 26.09.11
T32531

W Pilgern auf dem Jakobusweg Lüneburger Heide von Hittfeld nach Undeloh

„Ich bin dann mal weg ..." - Pilgeratmosphäre, Bewegung und Gruppenerlebnis. Sie pilgern 2 Tage auf dem Jakobusweg Lüneburger Heide durch naturbelassene Landschaft. Die 1. Etappe beginnt vor den Toren Hamburgs an der Hittfelder Kirche. Durch die Nordheide (über die Heideflüsse Seeve und Schmale Aue) erreichen Sie Undeloh. Sie übernachten in einer kl. Pension in Jesteburg und wandern mit leichtem Gepäck. **Bitte mitbringen:** geeignetes Schuhwerk und Kondition für 15-20 km pro Tag.

Reinhard Behnisch
Sa., 12.11.11, 08.00 - 18.30 Uhr
So., 13.11.11, 08.00 - 18.30 Uhr
22 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 95,00 inkl. 1 ÜN/Frühstück/DZ/einfache Pension, zzgl. Fahrtkosten, Anmeldeschluss: 12.10.11
T32532

W Yoga am Meer

Zeit zum Entspannen

Mit sanften Dehn- und Streckübungen wird der Körper vorbereitet, die Energien der Natur aufzunehmen. Eine achtsam erlernte und geübte Abfolge von Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen führt zur inneren Ruhe. Meditatives Gehen sowie kurze geleitete Meditationsübungen können diese Ruhe vertiefen. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Wolldecke, Kissen und bequeme Kleidung. Die Anreise erfolgt individuell. Näheres zum Seminarort: Gutshaus Stellshagen, ein mecklenburgischer Herrensitz, Bio- und Gesundheitshotel, www.gutshaus-stellshagen.de

Karin Wolf
Do., 23.08.12 bis 26.08.12, 15.00 - 18.00 Uhr, 4 x 24 UStd.
Gutshaus Stellshagen (evtl. Gästehaus Parin)
EUR 150,00, zzgl. Reisekosten und ab ca. EUR 230,00 Unterkunft/DZ/Verpflegung
T35105

Fortbildungen | Lehrgänge

B Shiatsu I - Bildungsurlaub

Grundkurs fürTeilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie sowie Gesundheitswesen

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Körpertherapie (Entspannungsmassage), die auf den Erfahrungen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Massagetechniken basiert. Shiatsu hilft uns ins eigene Gleichgewicht zu kommen, mit den eigenen Kräften haushalten zu lernen, zu entspannen und die Energie ins Fließen zu bringen (neue Energie zu tanken).

Kursinhalte:
- Grundlagen fernöstlicher Philosophie und der TCM,
- die 5 Wandlungsphasen (Elemente) und ihr körperlicher und emotionaler Ausdruck sowie ihre Entsprechung in der Natur und Klima,
- die Lehre der Meridiane (Energieleitbahnen)
- Einführung in die praktischen Grundlagen des Shiatsus
- Entspannungsübungen aus der TCM
- sowie eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die das berufliche und persönliche Repertoire bereichern.

Das Erlernte lässt sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren. Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte auf dem Boden gegeben. Voraussetzung: Bewegungsmöglichkeit auf dem Boden (sitzen, knien). Bereitschaft zur Körperarbeit zu zweit. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kissen.

Anette Maria Ried
Mo. - Fr., 24.10.11 - 28.10.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 215,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 14.10.11
T35101

W EFT Emotional Freedom Techniques

Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten

EFT Emotional Freedom Techniques - ist eine von Gary Craig entwickelte Methode, die in Europa noch relativ neu ist. Durch Einbeziehung von Elementen der Akupunktur, Hypnotherapie, NLP und Kinesiologie ist eine Technik entstanden, die in nur kürzester Zeit fast immer in der Lage ist, emotionale Belastungen und negative Gefühle (z.B. Schuld, Sorgen, Wut, Depressionen, Stresssymptome, Prüfungsängste) zu beseitigen. In diesem Seminar wird das Verfahren vorgestellt, das sich bei der Behandlung von Ängsten, Phobien und posttraumatischen Symptomen äußerst effektvoll gezeigt hat. Es handelt sich dabei auch um eine wirkungsvolle Möglichkeit, Klienten, die von solchen Symptomen geprägt sind, ein effektives Mittel zur Selbsthilfe an die Hand zu geben. Dies Seminar richtet sich an Tätige in heilenden, pflegenden und beratenden Berufen sowie an Betroffene. Als Seminargrundlage wird das vom Kursleiter verfaßte Buch „Ängste, Phobien und unnötige Lasten" ausgegeben (in der Gebühr enthalten).

Dr. Rudolf Kaufmann
Fr., 10.02.12, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa., 11.02.12, 09.30 - 18.30 Uhr
So., 12.02.12, 09.30 - 13.30 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 215,00, inkl. Tagungsgetränke, erm.: EUR 195,00
Anmeldeschluss: 31.01.12
U34125

Anti-Stress-TrainerIn 2010/11

Um den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Vorraussetzung. Ruhepunkte setzen und Entspannungspausen einzulegen, eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. In dieser Weiterbildung lernen Sie, wirksame Entspannung anzuleiten, Übungseinheiten und Rituale zu entwickeln und das eigene Ruhepotential zu entfalten. Das Konzept führt verschiedene Übungsverfahren, wie Atemübungen, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation zusammen. Diese praxisorientierte Herangehensweise wird mit theoretischem Hintergrundwissen zur Stressforschung, Salutogenese, Strategien der Spannungsbewältigung u.a. verknüpft. Erwachsenenpädagogische Fragen sind ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Es werden Kenntnisse zu methodischen und didaktischen Elementen des Lehrens vermittelt. Der Lehrgang unterstützt Sie auch bei der beruflichen Orientierung und (Re-)Integration im gesundheitlichen Bereich. In der Bildungswoche ist ein 2-tägiger Aufenthalt mit einer Übernachtung auf Hof Leesthal bei Bavendorf geplant. Hierfür fallen zusätzliche Unterbringungs- und Versorgungskosten an. Das Angebot richtet sich auch an Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg suchen.

Infoveranstaltung: Di., 27.09.2011, 20.00 Uhr in der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4.

Karin Wolf/Inge Seiler-Päpper/Andrea Bartsch
Sa./So., 05./06.11.2011, 17./18.12.2011, 14./15.01.2012, 25./26.02.2012, 24./25.03.2012, 05./06.05.2012, 21./22.07.2012, 21./22./23.09.2012, je Sa. 09.30 - 18.00 Uhr/ So. 09.30 - 16.00 Uhr, zzgl. Bildungswoche: 11.-15.06.2012, je 9.30 - 17.30 Uhr
180 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 1170,00, erm.: EUR 982,80, zzgl. 110,00 EUR Prüfungsgebühr (zahlbar in 11 Raten á EUR 106,37, erm.: EUR 89,35, zzgl. Prüfungsgebühr),
Anmeldeschluss: 16.10.11
T35207

NEU: Beratungskompetenz Modul I Training für Ehrenamt und Beruf

Theoretische Basis für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern

Der Lehrgang eignet sich sowohl für Personen, die bereits beratend tätig sind, als auch für Interessierte, die sich weiterbilden möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Elemente einer erfolgreichen Kommunikation und lernen, wie Sie Ihre beraterischen und kommunikativen Fähigkeiten optimieren können. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist die Auseinandersetzung mit der Psychopathologie. Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie Beratungshindernisse erkennen sowie Motivation im Beratungskontext erzeugen und eine tragfähige helfende Beziehungen aufbauen. Außerdem erhalten Sie Kenntnisse über das (lokale) psychosoziale Hilfenetz und setzten sich mit rechtlichen Rahmenbedingungen auseinander. Modul I legt die theoretischen Grundlagen für die Teilnahme an Modul II, in welchem Sie Ihre praktischen Fähigkeiten trainieren. Bei erfolgreicher Teilnahme an beiden Modulen kann im Rahmen einer Prüfung ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens erworben werden.

Info-Veranstaltung: Di, 20.09.2011, 20.00 Uhr.

Inge Seiler-Päpper/Arnhild Sobot
Sa./So.,05./06.11.2011, 03./04.12.2011, 21./22.01.2012, 11./12.02.2012, 17./18.03.2012, 21./22.04.2012, 05./06.05.2012, 09.06.2012, je 09.30 - 14.45 Uhr
90 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 765,00, erm.: EUR 673,20 (zahlbar in 7 Raten á EUR 109,30, erm.: EUR 96,17). Anmeldeschluss: 14.10.11
T35451

NEU: Beratungskompetenz Modul II
Training für Ehrenamt und Beruf
Praktische Anwendung für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern

Der Lehrgang eignet sich sowohl für Personen, die bereits beratend tätig sind, als auch für Interessierte, die sich weiterbilden möchten. Modul II baut auf die theoretischen Grundlagen von Modul I auf. Sie optimieren Ihre beraterischen und kommunikativen Fähigkeiten in der Praxis und lernen z.B. wie Sie mit schwierigen Beratungskontexten umgehen und wie Sie Gespräche motivierend gestalten. Möglichkeiten weiterführender Hilfen und Therapieformen werden erarbeitet und praktische Hinweise zur Selbstfürsorge und Distanz- und Näheregulierung werden gegeben. Neben dem Erproben von erfolgreicher Kommunikation, vermitteln wir Ihnen Beratungsmethoden, die Ihnen ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen ermöglichen. Passend für Ihren Kontext erstellen Sie sich ein auf Ihr persönliches Tätigkeitsfeld passendes Beratungskonzept. Die Bearbeitung von Beratungsaufgaben in begleitenden Peer-Groups wird individuell im Rahmen von Supervision reflektiert. Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse, die in Modul I oder anderweitig erworben wurden (für die Feststellung vereinbaren Sie einen Beratungstermin). Bei erfolgreicher Teilnahme beider Module, kann im Rahmen einer Prüfung ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkhochschulen Niedersachen erworben werden. Bei Buchung von Modul I und II erhalten Sie eine Ermäßigung für Modul II von 10%.

Info-Veranstaltung: 19.04.2012, 20.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4

Inge Seiler-Päpper
Sa./So., 10.06.2012, 23./24.06.2012, 07./08.07.2012, 15./16.09.2012, 29./30.09.2012, 13./14.10.2012, 10./11.11.2012, 24./25.11.2012 (zzgl. Prüfung) je 9.30 - 14.45 Uhr, 09.30 - 14.45 Uhr, 15 x
90 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 900,00, erm.: EUR 810,00, zzgl. Prüfungsgebühr: EUR 150,00 (zahlbar in 7 Raten á EUR 128,57, erm.: EUR 115,72, zzgl. Prüfungsgebühr)
U35452

NEU: Einführung in die Wirbelsäulen - und Gelenktherapie

Wer kennt das nicht: Rücken- und Gelenkschmerzen oder wiederkehrende Muskelverspannungen? Lernen Sie zwei tiefgreifende, effektive Körpertherapieformen kennen, die chronische Verspannungen, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen in Wirbelsäule und den Gelenken lösen. In Theorie und praktischen Demonstrationen geben Ihnen zwei erfahrene Heilpraktikerinnen Einblicke in ihre Arbeit. Wie gelingt es, Blockaden in der Wirbelsäule mit der Methode nach Dorn zu lösen und den Körper mit einer anschließenden Massage, die Elemente aus dem der ayurvedischen, der Breuss- und der klassischen Massage enthält, in die Entspannung zu führen? Welche Wege geht Joint Release, um den Bewegungsspielraum von Gelenken wieder schmerz- und anstrengungsloser nutzen zu können und somit den ganzen Körper zu mobilisieren? Informieren Sie sich kompakt in einem Seminar-Tag und lernen Sie die Dozentinnen kennen, bei denen Sie in aufbauenden Praxis-Seminaren die vorgestellten Methoden erlernen können. Bei Buchung eines der Praxisseminare, wird die Gebühr des Einführungsseminars auf die des Praxisseminars angerechnet.

Irene Schäper/Mirja Robrahn
Sa., 12.11.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 21,00, erm.: EUR 16,80
Anmeldeschluss: 02.11.11
T35801

NEU: Wirbelsäulen und Gelenktherapie nach Dorn

Die Dorntherapie ist eine tiefgreifende und effektive Behandlungsmethode u.a. bei Nacken- und Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Muskelverspannungen, Haltungsproblemen, Kopfschmerz und Migräne. Sie trägt durch das Lösen von Blockaden, Ausrichten der Wirbelsäule und Optimierung der Gelenkkontakte zu einer gesunden Körperstatik und Haltung bei. Nach einer theoretischen Einführung erhalten sie viel Gelegenheit, die Methode Schritt für Schritt umzusetzen und so zu erlernen, daß Sie selbstständige Behandlungen durchführen können. In den Zeiten zwischen den Wochenenden üben sie in Peergroups, dort auftauchende Fragen, klären Sie am nächsten Seminartag. Die sich der Dorntherapie anschließende Massage sorgt für eine wohltuende Entspannung der Muskulatur und erleichtert dem Körper neue Haltungsmuster in sein System zu integrieren. Sie erlernen die Durchführung einer tiefgreifenden Massage, bei der die Dozentin Elemente aus der ayurvedischen, Breuss- und klassischen Massage kombiniert. Mit ihr können Sie den Körper Ihrer Klienten in eine Harmonisierung führen. Diese Behandlungsmethode ist auch für Kinder

Lehrgänge im Gesundheitsbereich

Qualität zum guten Preis
Für Ihre berufliche Qualifikation: Lehrgänge bei der VHS REGION Lüneburg

Lehrgang:	*Start:*
☐ Antistress–Trainer/in	5.11.2011
Infoveranstaltung:	27.09.2011
☐ Beratungskompetenz Modul I Training für Ehrenamt und Beruf Theoretische Basis für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern	05.11.2011
Infoveranstaltung:	20.09.2011
☐ Beratungskompetenz Modul II: Training für Ehrenamt und Beruf Praktische Anwendung für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern	10.06.2012
Infoveranstaltung:	19.04.2012
☐ Einführung in die Wirbelsäulen– und Gelenktherapie	12.11.2011
☐ Wirbelsäulen – und Gelenktherapie nach Dorn	26.11.2011
☐ Wirbelsäulen – und Gelenktherapie durch Joint Release	04.02.2012
☐ Suchtkrankenhelfer/in Modul I	28.04 2012
Infoveranstaltung:	01.03.2012
☐ Suchtkrankenhelfer/in Modul II	
Voraussichtlich	Dez 2012
☐ Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker/in für Psychotherapie (HPG)	
Voraussichtlich	Frühjahr 2012
☐ Ernährungsberater/in	
Voraussichtlich	Frühjahr 2012

Information und Beratung:
Andrea Bartsch, 0 41 31 / 15 66 – 111
andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

geeignet. Bei einer kombinierten Buchung mit dem Seminar „Wirbelsäulen- und Gelenktherapie durch Joint Release" erhalten Sie eine Ermäßigung von 5% für beide Seminare. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, großes Handtuch, dicke Socken, Massageöl, Schreibutensilien, falls vorhanden eine Behandlungsliege.

Irene Schäper
Sa./So., 26./27.11.2011, 07./08.01.2012, 11.02.2012, 10.03.2012, je 11.00 – 16.30 Uhr, 6 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44/45
EUR 396,00, erm.: EUR 356,40 (zahlbar in 4 Raten à EUR 99,00, erm.: EUR 89,10)
Anmeldeschluss: 16.11.11
T35802

NEU: Wirbelsäulen – und Gelenktherapie durch Joint Release

Joint Release ist eine sanfte Körpertherapieform, die Erfahrungen von entspannten und schmerzfreien Haltungs- und Bewegungsmustern vermittelt. Mit gezielten Grundgriffen, die durch sanfte, schwingende Bewegungen fühlbar werden, können Sie zur Linderung von wiederkehrenden Beschwerden im Wirbelsäulen- und Gelenkbereich beitragen. Es entsteht bei der behandelten Person eine Empfindung von schmerz- und anstrengungsloser Mobilität im Bewegungsapparat. Sie können diese Methode problemlos am bekleideten Körper einsetzen. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, welche bereits therapeutisch arbeiten und an Personen, die sich auf eine solche Arbeit vorbereiten wollen oder im Familienkreis ein linderndes Werkzeug zur Hilfe haben möchten. Joint Release ist sehr gut mit anderen Körpertherapien kombinierbar. Sie erlernen die wichtigen theoretischen Grundlagen und erwerben vor allem praktische Erfahrungen in der Umsetzung der Methode. So haben Sie nach dem Seminar alle Bausteine, um eine gut aufgebaute, komplette Sitzung anbieten zu können. In den Zeiten zwischen den Wochenenden üben sie in Peergroups, dort auftauchende Fragen können beim folgenden Treffen besprochen werden. Bei einer kombinierten Buchung mit dem Seminar „Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn" erhalten Sie eine Ermäßigung von 5% für beide Seminare. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, großes Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden eine Behandlungsliege.

Mirja Robrahn
Sa./So., 04./05.02.2012, 03./04.03.2012, 21./22.04.2012, 02./03.06.2012, je 10.00 – 16.30 Uhr, 8 x
56 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 616,00, erm.: EUR 554,40 (zahlbar in 4 Raten á EUR 154,00, erm.: EUR 138,60)
Anmeldeschluss: 04.01.12
U35803

NEU: SuchtkrankenhelferIn – Modul I

In der Suchtkrankenhilfe arbeiten eine Vielzahl ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen, die vor dem Hintergrund eigener oder in der Familie erlebter Abhängigkeit Hilfe leisten. Aber auch in unterschiedlichen beruflichen Kontexten (z.B. Betriebe, JVA, Schule, Mitarbeitervertretungen/Betriebsrat) gibt es die Notwendigkeit eines Engagements in der Suchtberatung. Dies erfordert eine Zusammenarbeit von ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitern sowie eine entsprechende Qualifikation. Die Seminarinhalte vertiefen das Wissen der Teilnehmer/innen praxisnah, d.h. sie fördern das Erkennen sowie Verstehen von Suchterkrankung und der Hilfen, welche betroffene Menschen benötigen. Auch pharmakologische therapeutische Interventionen werden erläutert. Sie erarbeiten soziologische, psychologische, sozialpsychologische und pädagogische Aspekte der Erkrankung sowie der Suchtkrankenhilfe anhand von Fallbeispielen. Dabei wird Erfahrungswissen der Teilnehmer/innen handhabbar gemacht. Grundlagen der Kommunikation und Beratung sowie rechtiche und organisatorische Rahmenbedingungen ergänzen die Inhalte. Der berufsbegleitende Lehrgang wurde gemeinsam mit verschiedenen Suchthilfeinrichtungen in Niedersachsen entwickelt und ist über lange Jahre erprobt. Er wird in Zusammenarbeit mit Dozent/innen durchgeführt, die hauptamtlich in der stationären und ambulanten Suchtkrankenhilfe und in der Beratung von Menschen mit Suchterkrankungen arbeiten. In dem aufbauenden Modul II, das im Anschluß an dieses Modul angeboten wird, wird die Praxisanwendung zielgruppenspezifisch mittels Supervision und Selbsterfahrung vertieft. Die Module können einzeln gebucht werden. Bei erfolgreicher Teilnahme an beiden Modulen, kann im Rahmen einer Prüfung ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen zur Suchtkrankenhelfer/in erworben werden. Weitere Informationen und einen Flyer erhalten Sie unter 15 66 111.

Info-Abend: Do., 01.03.2012, 20.00 Uhr

Inge Seiler-Päpper
Start: 28.04.2012, 90 UStd.
90 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 765,00 (Ratenzahlung möglich), erm.: EUR 673,20
Anmeldeschluss: 15.03.12
U35751

Yoga in Lüneburg

K Hatha-Yoga für an Krebs erkrankte Frauen

Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Sieb & Meyer Stiftung.

Als altindische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Stress, Hektik, Überforderung und körperlichen Beschwerden wirksam begegnen. Anmeldung/Rückfragen (auch zu Ermäßigungsmöglichkeiten): Martina Müller (VHS), Tel. 0 41 31 / 15 66 – 113. **Bitte mitbringen:** Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Raum der Stille, Sieb & Meyer Stiftung,
Auf dem Schmaarkamp 21, Lüneburg
EUR 67,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T32000

Kundalini-Yoga ohne Vorerfahrung

Das Kundalini-Yoga ist ein sehr dynamisches und kraftvolles Yoga. Jede Yogasitzung beginnt mit einem Set von Körperübungen. Anschließend folgt eine Phase tiefer Entspannung. Beides, das Yoga-Set und die Tiefenentspannung, öffnen Körper, Geist und Seele für die Meditation zum Abschluß jeder Sitzung. Bei manchen Meditationen werden auch Mantren gesungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Wasser.

Petra Fortmann-Peper
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 17.00 – 19.15 Uhr, 10 x
30 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 126,00, erm.: EUR 102,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T32001

Kundalini-Yoga mit Vorerfahrung

Petra Fortmann-Peper
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 19.30 – 21.45 Uhr, 10 x
30 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 126,00, erm.: EUR 102,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T32002

K Hatha Yoga

Ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, Lebensqualität und Lebensfreude

Erfahren Sie spürbar mehr körperliche Beweglichkeit, Konzentration, Kraft und innere Ruhe durch die Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten des Hatha Yoga. Die Übungen sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke.

Ruth Niemöller-Löwer
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 18.00 – 19.15 Uhr, 6 x
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32005

K Ruth Niemöller-Löwer

Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 x
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32006

Hatha Yoga für Anfänger/innen

Jede/r kann Yoga erlernen. Es sind weder besondere Vorkenntnisse noch Gelenkigkeit oder Kondition erforderlich. Geübt werden Körperhaltungen, Entspannungstechniken und Atemübungen. Yoga ist ideal für vielbeschäftigte Menschen, denn innerhalb kurzer Zeit ist die positive Wirkung zu spüren. Die Intensität und die Ausführungen werden individuell auf die Bedingungen und Voraussetzungen der Einzelnen abgestimmt – in konkurrenzfreier und unterstützender Atmosphäre. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke.

Angela Grefe
Mi., 07.09.11 bis 30.11.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 11 x 18,3 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 77,00, erm.: EUR 62,40
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32009

Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Angela Grefe
Mi., 07.09.11 bis 30.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32011

K Sanftes Hatha Yoga am Vormittag
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Erfahren Sie spürbar mehr körperliche Beweglichkeit, Konzentration, Kraft und innere Ruhe durch die Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten des Hatha Yoga. Die Übungen sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke (als Mattenauflage).

Elke Maskow
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 x 18 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20
Anmeldeschluss: 05.09.11
T32012

Yoga nach der Tradition von Sri Krishnamacharya
Verfeinerung der Eigenwahrnehmung, inneren Ruhe und Stärkung der Konzentration
Yoga nach der Tradition von Sri Krishnamacharya und seinem Sohn T.K.V. Desikachar wird überwiegend dynamisch und in Verbindung mit dem Atem geübt. Die Haltungen werden Schritt für Schritt vermittelt und dem Niveau des Übenden angepasst. Länge und Feinheit des Atems regulieren den körperlichen Einsatz, so dass sich die Haltungen immer angenehm anfühlen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke.

Ursula Faber
Fr., 23.09.11 bis 02.12.11, 10.00 - 11.15 Uhr, 9 x 15 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T32013

Power Yoga - Basiskurs
Power Yoga ist eine dynamische und ernergetisierende Yogaform, geeignet für alle, die beim Yoga nicht nur entspannen, sondern auch ins Schwitzen kommen möchten. Auf traditionelle Sonnengrüße in vielen Variationen, die Kraft und Flexibilität herausfordern, folgen im Stand und auf der Matte fließende und kraftvolle Asanas, die die anschl. Tiefenentspannung vorbereiten. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

Sonja Radke
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 16.15 - 17.45 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80, Anmeldeschluss: 05.09.11
T32014

Aktive Spaziergänge mit Yoga, Tai Chi und Qi Gong Elementen
Energie tanken im Kurpark Lüneburg
Die Herausforderungen jeder Wetterlage annehmen, das Immunsystem stärken und sich wohlfühlen - mit leicht erlernbaren sanften Übungen aus bewährten Entspannungstechniken. In Zeiten der Veränderung kann uns der bewusste Kontakt mit dem immer wieder wachsenden Rhythmus der Natur unterstützen, uns neu zu erleben: Balance unter Bäumen, bewusste Schritte, Atem spüren.

Petra Ulrike Salamé
Mi., 07.09.11 bis 05.10.11, 09.30 - 10.45 Uhr, 5 x 8,3 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1.
EUR 35,00, erm.: EUR 28,40
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32016

Petra Ulrike Salamé
Mi., 07.09.11 bis 05.10.11, 15.30 - 16.45 Uhr, 5 x 8,3 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1.
EUR 35,00, erm.: EUR 28,40
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32017

Lachyoga
Lachen baut Hemmungen und Stress ab, stärkt das Selbstvertrauen, macht den Kopf frei, stärkt das Immunsystem, erhöht die Sauerstoffzufuhr, fördert die Durchblutung usw. Positiv denken und fühlen, das Leben mit Freude meistern, andere Menschen akzeptieren, wie sie sind, das Lachen in den Alltag integrieren, über sich selbst lachen, die schönen Dinge im Leben erkennen, Freude empfinden und zulassen, all das ist durch Lachyoga möglich. **Bitte mitbringen:** Socken, Trinkwasser.

Monika Budig
Mo., 31.10.11 bis 28.11.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 28,00, erm.: EUR 22,70
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32018

Monika Budig
Mo., 09.01.12 bis 06.02.12, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 28,00, erm.: EUR 22,70
Anmeldeschluss: 30.12.11
T32019

Hildegard Schaffrath
Di., 01.11.11 bis 29.11.11, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 18,70, erm.: EUR 16,70
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32020GE

K Yoga - ein Wohlfühltag für Frauen
Durch leichte und kraftvolle Bewegungen, Atemübungen und Meditation können Sie sich mit ihrer inneren Quelle verbinden, Kraft schöpfen und entspannen. **Bitte mitbringen:** Decke, lockere Kleidung, warme Socken

Doris Wienick
Sa., 05.11.11, 10.30 - 16.30 Uhr
7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 28,00, erm.: EUR 22,75
Anmeldeschluss: 26.10.11
T32021

Die Fünf Tibeter®
Die Fünf Tibeter® sind fünf einfache Körperübungen, die unsere Chakren energetisieren und Bewegung, Entspannung, bewußten Atemeinsatz und die Eigenwahrnehmung fördern. Tägliches Üben hat eine verjüngende bzw. jung erhaltende Wirkung. Die Übungen sind Yogaübungen ähnlich und können ohne Hilfsmittel und mit wenig Zeitaufwand überall durchgeführt werden. Sie sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, evtl. kl. Kissen, Getränk

Elke Oldhafer-Riesner
Sa., 24.09.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40
Anmeldeschluss: 14.09.11
T32022

Elke Oldhafer-Riesner
Sa., 08.10.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40
Anmeldeschluss: 28.09.11
T32023

Die Fünf Tibeter® -
Wiederholung, Vertiefung, Korrektur

Elke Oldhafer-Riesner
Sa., 19.11.11, 10.00 - 13.00 Uhr
4 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 09.11.11
T32024

Yoga im Landkreis

K Hatha-Yoga
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs. Vor allem soll Yoga aber Freude machen, die Beweglichkeit verbessern und das körperliche Wohlgefühl steigern. **Bitte mitbringen:** Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x

20 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T32026AD

Mit Hormon-Yoga zu natürlicher Balance in den Wechseljahren für jede/n – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness

Hormonyoga ist ein dynamisches Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringen, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führen kann. Die einzelnen Übungen mit einer speziellen Atemtechnik in Kombination mit gezielten, auf die Drüsen einwirkenden Körperhaltung sind dazu geeignet, das weibliche Drüsen- und Hormonsystem anzusprechen und somit auf natürliche Weise die Hormonproduktion anzuregen sowie Stress entgegen zu wirken. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mariya Costa
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 46,70, erm.: EUR 41,70
Anmeldeschluss: 03.09.11
T32027AD

Hatha Yoga am Vormittag

Durch die wirkungsvollen Bewegungsformen werden Muskeln, Sehnen und Bänder sanft gedehnt und gestärkt, das Herz-Kreislauf-System reguliert, der Organismus entsäuert, Atem- und Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe. Yoga ist frei von Leistungsdruck und so für Menschen jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Rita Hummel/Marlies Helms
Mi., 07.09.11 bis 14.12.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 15 x
30 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 105,75, erm.: EUR 96,75
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32027AM

Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Hatha Yoga als ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Durch Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen entsteht Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Yoga ist frei von Leistungsdruck und so für Menschen jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke.

Rita Hummel/Marlies Helms
Di., 06.09.11 bis 13.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 x
30 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 105,75, erm.: EUR 96,75
Anmeldeschluss: 27.08.11
T32029AM

Rita Hummel/Marlies Helms
Di., 06.09.11 bis 13.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 105,75, erm.: EUR 96,75
Anmeldeschluss: 27.08.11
T32030AM

Rita Hummel/Marlies Helms
Do., 08.09.11 bis 15.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 x
30 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 105,75, erm.: EUR 96,75
Anmeldeschluss: 29.08.11
T32031AM

Hatha Yoga (2. Teil)

für Anfänger/innen und Einsteiger/innen

Die im Anfängerkurs vermittelten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen werden gefestigt und ausgebaut. Der Körper wird beweglicher, es entsteht Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Körperenergien werden aktiviert und erhalten. **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Rita Hummel/Marlies Helms
Mi., 07.09.11 bis 14.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 x
30 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 105,75, erm.: EUR 96,75
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32032AM

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

Als altindische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Stress, Hektik, Überforderung und körperlichen Beschwerden wirksam begegnen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Mo., 05.09.11 bis 10.10.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 5 x
8,3 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 25,00, erm.: EUR 22,50
Anmeldeschluss: 26.08.11
T32035BA

Birgitt Hotopp
Mo., 31.10.11 bis 12.12.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 7 x
11,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 35,00, erm.: EUR 31,50
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32036BA

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Birgitt Hotopp
Mo., 05.09.11 bis 10.10.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 5 x
8,3 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 25,00, erm.: EUR 22,50
Anmeldeschluss: 26.08.11
T32037BA

Birgitt Hotopp
Mo., 31.10.11 bis 12.12.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 7 x
11,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 35,00, erm.: EUR 31,50
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32038BA

Hatha-Yoga

NN
Mi., 21.09.11 bis 30.11.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 x
15 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, **Radbruch**
EUR 55,00, erm.: EUR 50,50
Anmeldeschluss: 11.09.11
T32041BA

NN
Mi., 21.09.11 bis 30.11.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 9 x
15 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, **Radbruch**
EUR 55,00, erm.: EUR 50,50
Anmeldeschluss: 11.09.11
T32042BA

Yoga on the go

Yoga und Entspannung für Unterwegs

Ausprobieren und Erlernen von kleinen und praktikablen Yoga- und Entspannungsübungen für den Alltag, Schule oder Büro. Entwicklung eines persönlichen Entspannungsprogramms. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke/Iso-Matte und ein Kissen.

Wiebke Schümann
Sa., 24.09.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 15,00, erm.: EUR 13,50
Anmeldeschluss: 14.09.11
T32044BA

Kundalini Yoga

auch für Anfänger/innen

Yoga hilft Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke. Atem- und Meditationsübungen fördern das seelische Wohlbefinden, geben Kraft für den Alltag. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Wasser.

Inge Ratz
Di., 27.09.11 bis 06.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Grundschule, Lauenburger Str. 15,
Bleckede, Seminarraum
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00, Anmeldeschluss: 17.09.11
T32045BL

Yoga auf sanfte Art

Mit Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen bietet Yoga die Möglichkeit, uns bewusster wahrzunehmen und unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu steigern. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung, evtl. kl. Kissen.

Christa Hartig
Mo., 31.10.11 bis 05.12.11, 17.15 - 18.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32050DA

Christa Hartig
Mo., 31.10.11 bis 05.12.11, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32051DA

K Yoga

Durch einfache klassische Yogahaltungen lernen wir in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen, unseren Körper und Geist in einen Zustand ausgewogener Ruhe und Harmonie zu bringen. Yoga ist ein Weg, die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Wolldecke und bequeme Kleidung.

Sybille Schalk
Mi., 07.09.11 bis 30.11.11, 09.00 – 10.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T32055GE

K Sybille Schalk

Di., 06.09.11 bis 29.11.11, 20.00 – 21.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T32057GE

Hatha Yoga

Sanfte Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen führen uns in die Achtsamkeit mit uns selbst und unserer Umwelt. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert.

Sabine Staacke-Kruse
Mo., 12.09.11 bis 28.11.11, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Grundschule, Einemhofer Weg 26, **Kirchgellersen**
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T32059GE

Hatha-Yoga

Das uralte Wissen um den Zusammenhang zwischen äußerer Körperhaltung und innerer Lebenshaltung. Yoga und Meditation fördern den Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele und führen zum Einklang und Wohlbefinden sowie zu einer wachen und klaren Selbstwahrnehmung. Fortschreitende Übungen wie Pranayama, Bandha und Mudra werden einfühlsam erlernt. Asana (statische) und Karana (dynamische) Übungsweise werden erarbeitet und vertieft. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

Gisela Preuß
Mo., 05.09.11 bis 12.12.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 26.08.11
T32067IL

W Yoga zum Kennenlernen – am Samstag

Workshop

Es wird eine Yoga-Tradition angeboten, die auf eine besondere Art und Weise vermittelt wird. Die Übungsabläufe werden an den Menschen angepasst und nicht der Mensch an den Yoga. Wirkungen des Yoga: Stärkung des Rückens, besserer Umgang mit Stress, Üben in Achtsamkeit, Förderung des Körpergefühls und der Beweglichkeit, Verbesserung ungünstiger Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, Auflösung muskulärer Verspannungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

Johanna Lange
Sa., 17.09.11, 10.00 – 13.45 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50
Anmeldeschluss: 07.09.11
T32068IL

W Johanna Lange

Sa., 24.09.11, 10.00 – 13.45 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50
Anmeldeschluss: 14.09.11
T32069IL

Yoga am Vormittag

Über Yoga eine Chance zur Selbstwahrnehmung und Ausgeglichenheit. Es wird eine Yoga-Tradition angeboten, die auf eine besondere Art und Weise vermittelt wird. Die Übungsabläufe werden an den Menschen angepasst und nicht der Mensch an den Yoga. Wirkungen des Yoga: Stärkung des Rückens, besserer Umgang mit Stress, Üben in Achtsamkeit, Förderung des Körpergefühls und der Beweglichkeit, Verbesserung ungünstiger Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, Auflösung muskulärer Verspannungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

Johanna Lange
Do., 27.10.11 bis 15.12.11, 09.30 – 11.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Haus am Osterberg
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 17.10.11
T32070IL

Yoga zum Ausklang der Woche am Freitag

Johanna Lange
Fr., 28.10.11 bis 16.12.11, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 18.10.11
T32071IL

Yoga auf sanfte Art

Unabhängig von Lebensalter, Kondition und Beweglichkeit bietet Hatha-Yoga mit seinen vielfältigen Körperhaltungs-, Atem- und Entspannungsübungen eine Fülle von Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu erhalten und/oder zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung, evtl. kl. Kissen.

Christa Hartig
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32071OS

Hatha Yoga für Anfänger/innen

Kontinuierliches Üben von Entspannung, Asana, Atemarbeit und Meditation schult das Konzentrationsvermögen, verbessert die Fähigkeit der Selbsteinschätzung und Körperwahrnehmung. Körperliche, psychische und mentale Anspannung kann durch Bewusstwerdung aufgelöst und somit die innere und äußere Ordnung des Menschen wieder hergestellt werden. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Gisela Preuß
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T32072OS

Gisela Preuß
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T32073OS

Hatha Yoga

Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg (Swami Sivananda). Durch achtsame klassische Übungen stärken wir sanft den gesamten Körper, wecken verborgene Energiereserven und nehmen positive Veränderungen auf allen Ebenen wahr. Sei neugierig, werde authentisch, kraftvoll und gelassen, beweglich und schön, dynamisch und gesund. **Bitte mitbringen:** Matte und Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Jasmina Blaschke
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T32075OS

K Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga, ein traditionelles Yoga-System, verhilft durch das Zusammenspiel von dynamischen Körperübungen, bewusster Atemführung, Konzentration, Mantren, Mudras, Bandhas (energetische Schleusen), Entspannung und Meditation zu mehr Energie, körperlichem Wohlbefinden, Bewusstheit, Gelassenheit und Ruhe. Es ist geeignet für jedes Alter. Ggf. Teilerstattung für AOK-Mitglieder. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkwasser.

Erika Straube
Di., 23.08.11 bis 06.09.11, 09.00 – 11.00 Uhr, 3 x

8 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 22,40, erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 13.08.11
T32075SC

K Erika Straube
Di., 13.09.11 bis 13.12.11, 09.00 - 11.00 Uhr, 12 x
32 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 89,60, erm.: EUR 80,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T32076SC

Qi Gong | Tai Chi

K Tai Chi - Einführungskurs
Tai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches Übungssystem, das unter vielen Aspekten geübt wird: Schulung des Körperbewußtseins, Entspannung, Atemübung, Entwicklung der inneren Energie und Meditation in Bewegung. Das Üben führt zu Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters. Langfristig wird die Kurzform nach Cheng Man-Ch'ing in 3 Teilen gelernt. **Bitte mitbringen:** lockere Kleidung, Socken oder dünne Schuhe.

Stefanie Sivkovich
Mo., 19.09.11 bis 12.12.11, 20.00 - 21.15 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 70,00, erm.: EUR 56,70
Anmeldeschluss: 09.09.11
T32100

K Tai Chi - für Fortgeschrittene
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden, die den 1. und 2. Teil der Kurzform Yang-Stil durch Besuche mehrerer Kurse kennen gelernt haben. Auf diesen Kenntnissen bauen wir auf. **Bitte mitbringen:** lockere Kleidung und geeignete Schuhe.

Stefanie Sivkovich
Mo., 19.09.11 bis 12.12.11, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 70,00, erm.: EUR 56,70
Anmeldeschluss: 09.09.11
T32101

K Qigong
Langsame, harmonische Bewegungen im Einklang mit Atmung und Aufmerksamkeitsführung halten Körper und Geist beweglich, stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Sie ermöglichen bei Streß die Entfaltung innerer Ruhe und Gelassenheit. Es werden eigenverantwortlich Übungen erlernt. **Bitte mitbringen:** warme, bequeme Kleidung, Socken.

Karin Mehring
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 100,80, erm.: EUR 81,60, Anmeldeschluss: 28.08.11
T32102

K Qigong
Sanfte Heilgymnastik, wird in der Chinesischen Medizin zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten eingesetzt. Qigong können Sie in jedem Alter erlernen, denn das Ziel der Übung ist nicht die schweißtreibende Wiederholung, sondern das eigene Gefühl für Harmonie, Beweglichkeit und Energiefluss. Qigong können Sie auch beginnen, wenn Sie wieder Lust auf Bewegung haben und etwas Neues kennen lernen möchten. **Bitte mitbringen:** sehr bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Wolldecke.

Gesine Bürgener-Rotax
Mo., 05.09.11 bis 28.11.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T32105AD

K Qigong
Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen
Tai Chi und Qi Gong sind sanfte Übungen aus China, die zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen führen können. Als Teil der traditionell chinesischen Medizin werden sie seit Jahrhunderten zur Steigerung des Wohlbefindens genutzt. Es werden einige einfache Atem-, Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen erarbeitet, die für Menschen jeden Alters geeignet sind. **Bitte mitbringen:** Wolldecke und Unterlage, bequeme Kleidung und Wollsocken..

Doris Klug
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T32106AD

Tai Chi
Einstiegskurs
Tai Chi ist ein in China weit verbreiteter Volkssport für Menschen jeden Alters. Aufeinander folgende, harmonische und fließende Bewegungen werden langsam, ruhig und konzentriert ausgeübt. So können z. B. Verspannungen gelockert und Gelenke mobilisiert werden. Es kann als Muskelaufbautraining genutzt werden und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen. Wer Tai Chi übt, kann für sich ein Stück mehr körperliches Wohlbefinden, sowie Freude, Entspannung und Gelassenheit im Alltag gewinnen. **Bitte mitbringen:** leichte Kleidung, Hallenschuhe. Nicht am 03.10.

Susanne Hoyer
Mo., 29.08.11 bis 10.10.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 19.08.11
T32110AM

Susanne Hoyer
Mo., 31.10.11 bis 05.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T32111AM

W K Qi Gong - Tagesseminar
Durch einfache Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen entspannen sich die Rückenmuskeln. Rückenschmerzen sind oftmals Spiegel großer innerer Anspannung. Die Übungen gehen auf das Qi Gong zurück und sind hochwirksam - gleichermaßen für Körper, Geist und Seele des Menschen. Der Rücken wird durchlässsig und kann kraftvoll seiner tragenden Aufgabe nachkommen. Die Wirbelsäule lernt, elastisch wie eine Perlenkette zu schwingen. Die Übungen sind leicht zu Hause zu praktizieren. Eine Übungs-CD kann erworben werden. Ggf. teilw. Kostenerstattung der ges. Krankenkassen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kl. Mittagsimbiß.

Anette Krüger
Sa., 24.09.11, 10.00 - 18.00 Uhr
8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckede**r Moor
EUR 80,00, erm.: EUR 70,00
Anmeldeschluss: 14.09.11
T32111BL

W K Schutz vor Burnout
Streßmanagement durch Qi Gong
Tagesseminar
Die Arbeitswelt wird mehr und mehr gekennzeichnet durch zunehmende Arbeitsverdichtung. Der Krankenstand in den Unternehmen steigt. Qi Gong und klassische Energiearbeit sind hoch wirksame Methoden zur Stressbewältigung. Die Übungen wirken auf das vegetative Nervensystem und schenken tiefe Entspannung und inneren Frieden und sind leicht zu Hause zu praktizieren. Eine Übungs-CD kann erworben werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kl. Mittagsimbiß.

Anette Krüger
Sa., 05.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckede**r Moor
EUR 80,00, erm.: EUR 70,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T32112BL

W K Qi Gong als Entschleunigung
Tagesseminar
An diesem Tag werden wir das hektische Tempo des Alltags ausblenden und uns der Meditation und einfachen Qi Gong Übungen widmen. Qi Gong bedeutet: Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. Es sind einfache Übungen der Meditation in Bewegung und Stille. Sie wirken heilsam bei z.B. innerer Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen und vielen anderen Leiden. Kurzum: Qi Gong führt uns zurück in die Harmonie und unser inneres und äußeres Gleichgewicht. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Ggf. teilw. Kostenübernahme der ges. Krankenkassen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kl. Mittagsimbiß.

Anette Krüger
Sa., 26.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckede**r Moor
EUR 80,00, erm.: EUR 70,00, Anmeldeschluss: 16.11.11
T32113BL

Qigong – ein sanftes Gesundheits – und Regenerationstraining auch für Anfänger/innen

Qigong ist eine sanfte Methode zur Pflege der Gesundheit aus der traditionellen chinesischen Medizin. Das „Qi" - unsere Lebensenergie - wird durch langsame harmonische Bewegungen, durch Ruhehaltungen und bewusstes Atmen zum Fließen gebracht, Blockaden werden aufgelöst und die Energiespeicher gefüllt. Ein wesentlicher Aspekt der Übungspraxis ist die innere Aufmerksamkeit. Qigong verbessert die Vitalität, regt die Selbstheilungskräfte an, unterstützt die körperlich-seelische Balance, ist ein wirksames Training für die Konzentrationsfähigkeit und kann in jedem Alter, auch von Menschen mit eingeschränkter körperlicher Beweglichkeit, ausgeübt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

Gudrun Parnitzke
Do., 01.09.11 bis 17.11.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 22.08.11
T32114DA

K Qi Gong

Wahrnehmen – Entspannen – Bewegen

Sanfte Übungen aus China, die zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen führen können. werden als Teil der traditionell chinesischen Medizin seit Jahrhunderten zur Steigerung des Wohlbefindens genutzt. Es werden einige einfache Atem-, Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen erarbeitet, die für Menschen jeden Alters geeignet sind. **Bitte mitbringen:** Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke.

Doris Klug
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T32120GE

K Taiji und Qigong

Wahrnehmen – Entspannen – Bewegen

Beides sind traditionelle Übungssysteme aus dem chinesischen Kulturraum, sie werden als Gesundheitsübungen und Heilgymnastik genutzt. Es wird das Taiji nach Chenmanehing und das 18-Taiji Qigong geübt. Taiji ist als Kontakt nach außen ausgelegt, dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat trainiert sowie das Gleichgewicht und die Standfestigkeit unterstützt. **Bitte mitbringen:** Wolldecke und Unterlage, bequeme Kleidung und Wollsocken.

Doris Klug
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T32122GE

K Gesundheitsschützendes Qigong

Ausgesuchte Übungen aus dem Neiyanggong (Innen Nährendes Qigong)

Qigong ist eine jahrtausendealte meditative Bewegungskunst aus China und ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. „Qi" ist die Lebensenergie, die in den Leitbahnen/Meridianen fließt, und „Gong" meint das beharrliche Üben. Durch die Verbindung von langsamen Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft, können wir unser Qi zum Fließen bringen. Die Übungen helfen uns besser zu entspannen, mental und physisch zur Ruhe zu kommen, die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen, die eigene Energiebilanz, unsere Selbstheilungskräfte und Konzentrationsfähigkeit zu steigern sowie unser körperliches und geistiges Gleichgewicht zu verbessern.**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Matte/Decke.

Christine Mönkemann
Sa., 26.11.11, 10.00 - 15.00 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50
Anmeldeschluss: 16.11.11
T32125IL

Qigong – chinesische Heilgymnastik für Anfänger/innen. Die 18 Bewegungen

In China zur Erhaltung der Gesundheit empfohlen, lernen Sie in diesem Kurs die 18 harmonischen Bewegungen. Die Übungen entspannen, harmonisieren und vitalisieren den gesamten Organismus. Qi Gong fördert und erhält die Beweglichkeit und dient damit der Gesunderhaltung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken .

Gabriele Wachs
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T32130NE

Qigong für Fortgeschrittene

Die 18 Bewegungen

In diesem Kurs werden die bereits erlernten 18 Bewegungen vertieft. Die Abläufe sollen harmonischer werden und nehmen Bezug auf die Atmung, mit dem Ziel innere Gelassenheit, positive Heiterkeit und geistige Klarheit zu gewinnen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken .

Gabriele Wachs
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 19.15 - 20.00 Uhr, 10 x
10 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T32132NE

K Taiji-Quan

Sanfte, harmonische Bewegungsabläufe - im Stehen und Sitzen- und der nach innen gerichtete Blick lassen Ihren Kopf von Gedanken frei werden und schenken Ihnen Wachheit im Hier und Jetzt. Sie regulieren und stabilisieren chronische Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Osteoporose, Bandscheibenschäden, Nerven- und Seelenleiden. Das gesamte Nervensystem wird positiv beeinflußt und führt zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Das Erkennen und Lösen von Stressoren kann helfen, chronische Verspannungen abzubauen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

Jutta-Jule Richter
Do., 15.09.11 bis 13.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T32145SC

K Jutta-Jule Richter

Do., 15.09.11 bis 13.10.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 5 x
10 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T32146SC

K Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 24.10.11
T32147SC

K Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 7 x
14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 24.10.11
T32148SC

Feldenkrais | Atemarbeit | Eutonie®

Feldenkrais-Methode®
Bewusstheit durch Bewegung

Möchten Sie beweglicher werden und das Grundvertrauen in ihren Körper stärken? Suchen Sie nach Wegen, um auf achtsame und schmerzfreie Weise Geschicklichkeit und Wohlbefinden zu vergrößern? Mit der Feldenkrais-Methode® lernen Sie, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, um mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen zu können, unabhängig von Vorerfahrungen, Alter und körperlicher Verfassung. Geeignet für Jung und Alt, routinierte „Feldenkraisler/innen" und Neugierige. **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Katharina Peschel
Do., 15.09.11 bis 20.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80
Anmeldeschluss: 05.09.11
T32200

Joachim Foss
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32201

Kursleiterportrait

Karin Wolf

Mein Kursangebot bei der VHS:
Anti-Stress-Trainer/in (Fortbildung), Yoga, Entspannung und Meditation an der Ostsee im Gutshaus Stellshagen.

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Der erste Kontakt zur Lüneburger VHS kam vor ca. 7 Jahren durch die damalige Programmbereichsleiterin, Frau Dr. Heike Molitor, zustande, die mich fragte, ob ich Interesse hätte, den ersten Durchgang Anti-Stress-Trainer/in in Lüneburg zu leiten. Ich war in dieser Form für den niedersächsischen Landesverband der VHS in Hannover/Springe tätig. Nach einem gemeinsamen Gespräch durfte ich mit der ersten Gruppe in Lüneburg beginnen.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Yogalehrerin BDY/EYU, Fortbildung in körperorientierter Psychotherapie (Hakomie)

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich freue mich immer wieder erneut über den Austausch, das gemeinsame Üben und die Entwicklung miteinander.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Yoga in der Natur mit Tanzen, Singen, Schwimmen, Wandern, gemeinsam still werden.

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
In meiner Kindheit empfing mich meine Mutter liebevoll mit den Worten: „Ich weiß, dass du dich ärgerst“ , als ich mit einer schlechten Note aus der Schule kam. Das Vertrauen, das mitschwang und diese Art der Unterstützung halfen mir, die Situation gelassener zu sehen und vorwärts zu schauen.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Pippi Langstrumpf

Ein höchst ärgerliches Wort:
Unland

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Eine weiterhin nachhaltige Entwicklung im miteinander Arbeiten, mit Blick voller Interesse auf die Zukunft.

Katharina Peschel
Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80
Anmeldeschluss: 24.10.11
T32202

Do., 12.01.12 bis 26.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 3 x
6 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 25,10
Anmeldeschluss: 02.01.12
T32203

W Feldenkrais® - Workshop:
Die innere und äußere Balance für Jung und Alt, routinierte ‚Feldenkraisler/innen‘ und Neugierige

Manchmal ist es ganz einfach, innerlich und äußerlich im Gleichgewicht zu sein. Dann wieder gibt es Momente, in denen wir die äußere oder gar die innere Balance verlieren. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Feldenkrais-Lektionen, um Ihren Rücken mit Leichtigkeit aufzurichten, Ihren Schultern Entspannung zu gönnen und aus Ihrer ganz eigenen Balance Stabilität und Flexibilität zu entwickeln. Der Workshop ist auch geeignet, um die Methode einmal intensiv erleben zu können. **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken, Verpflegung.

Katharina Peschel
Sa., 29.10.11, 14.00 - 18.15 Uhr
5 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00
Anmeldeschluss: 19.10.11
T32205

W Feldenkrais® - Workshop:
„Entspannt im Advent“ für Jung und Alt, routinierte ‚Feldenkraisler/innen‘ und Neugierige

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, in der manchmal doch hektischen und turbulenten Adventszeit Ruhe und Entspannung und gleichzeitig Stärke und Gelassenheit zu finden. Durch sanfte und spielerische Bewegungs-Experimente lernen Sie, selber angenehme Bewegungs-Alternativen zu finden. So können Sie mit Leichtigkeit und Beweglichkeit in das neue Jahr starten! **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken, Verpflegung.

Katharina Peschel
Sa., 26.11.11, 14.00 - 18.15 Uhr
5 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00
Anmeldeschluss: 16.11.11
T32206

W K Stresslösung durch Atem und Bewegung
Die Middendorf-Atemlehre®

„Warum denn gleich die Luft anhalten?“. Kennen Sie das auch, daß Ihnen in kniffligen Situationen der Atem stockt, der Kopf schmerzt, Sie nachts wachliegen und grübeln? Würden Sie gerne leicht durchatmen, einen freien Kopf haben und gut durchschlafen können? In der Middendorf-Methode® lernen Sie, auch in schwierigen Situationen den Körper mit seinen Signalen wahrzunehmen. Kleine achtsame Bewegungen im Stehen, Sitzen oder Gehen wirken indirekt auf die Atmung und können damit die innere Ruhe und das Wohlgefühl fördern. **Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Kleidung.

Bettina Sawall
Sa., 15.10.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
Praxis Bettina Sawall, Hermann-Wrede-Weg 11a, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40
Anmeldeschluss: 05.10.11
T32222

W Zähneknirschen, Kieferspannung
Spannungsausgleich durch Eutonie GA

Sie haben Beschwerden am Kiefer, Nacken und Schultern? Durch Eutonie lösen Sie Spannungen in der Kiefermuskulatur und im Nacken. Sie entwickeln mehr Körperbewusstsein und einen achtsameren Umgang mit sich selbst. Eutonie harmonisiert Spannungen durch Berührung, Druck, Bewegung. Ziel ist die gute körperlich-seelische Spannung. Übungen, die Sie zu Hause machen können, sorgen dafür, dass Sie sich von den Beschwerden befreien und Ihr Wohlbefinden steigern können. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch.

Karin Coch
Sa., 26.11.11, 11.00 - 17.30 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 16.11.11
T32240

Entspannungsmethoden

K Autogenes Training - klassisch und in Phantasiereisen

Autogenes Training ist eine wirkungsvolle Methode der ganzheitlichen Entspannung von Körper, Geist und Seele. Mit dem Atem lassen Sie gezielt los und tanken auf. Übungen für Muskulatur, Bauchorgane, Herz und Kopf führen in einem aufbauenden Programm in die sich vertiefende Entspannung. Sie erlernen mentale Übungen, mit denen Sie die Teile des Körpers, die Unbehagen bereiten, entspannen oder mit Energie versorgen können. Formelhafte Vorsätze helfen bei der mentalen Bearbeitung von stressauslösenden Situationen. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser.

Andrea Bartsch
Mi., 28.09.11 bis 07.12.11, 17.45 - 20.00 Uhr, 11 x
33 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 138,60, erm.: EUR 112,20
Anmeldeschluss: 18.09.11
T32300

W Autogenes Training - Schnuppersamstag

Kennenlernen der Grundlagen des Autogenen Trainings: eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Methode, um Anspannung abzubauen, Kraft zu tanken und den Körper zu Gelassenheit und Wohlbefinden zu bringen. **Bitte**

mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

Wiebke Schümann
Sa., 22.10.11, 14.00 – 18.00 Uhr
5 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 15,00, erm.: EUR 13,50
Anmeldeschluss: 12.10.11
T32303BA

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME). Entspannung kann man lernen!

Bringen Sie Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag. Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen ist ein seit Jahrzehnten erprobtes, wirkungsvolles Entspannungsverfahren. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie ihre Körperwahrnehmung schulen und einen Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreichen. Die regelmäßige Durchführung beugt der Entstehung stressbedingter Gesundheitsrisiken vor. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Matte und Decke.

Kathrin Hagelstein
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Gymnastikhalle
EUR 37,40, erm.: EUR 33,30
Anmeldeschluss: 03.09.11
T32317AD

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

Einstiegskurs

Heutzutage werden wir mehr denn je von beruflichen und privaten Verpflichtungen herausgefordert. Stress und Belastungen haben häufig Auswirkungen auf Körper und Geist. So ist es nicht selten, dass Erwachsene unter Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Unruhe leiden. Entspannungsübungen nach Jacobsen bieten eine gezielte Möglichkeit zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Matte und Decke.

Brenda Bodtke
Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 19.30 – 21.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Jungfernstieg 7a, **Amelinghausen**
EUR 49,35, erm.: EUR 45,15
Anmeldeschluss: 22.10.11
T32318AM

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME). Entspannung im Alltag

Sie lernen, jederzeit gezielt und schnell zu entspannen. Außerdem schulen Sie Ihre Wahrnehmung, um auftretenden Stress besser erkennen und vermeiden zu können. Hilfreich bei stressbedingten Störungen, wie z.B. Angst, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Verspannungs- und Verdauungsproblemen. Das gezielte Anspannen verschiedener Muskelgruppen ist leicht erlernbar und auf den Alltag übertragbar. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, 1-2 Decken, warme Socken.

Birgit Holzer
Mi., 21.09.11 bis 07.12.11, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**, Musikraum
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T32319OS

W In der Ruhe liegt die Kraft

Ruhepunkte im Alltag – Kleiner Übungsmix für Zwischendurch

Der heutige Alltag ist durch zunehmenden Druck und ständig wachsende Anforderungen gekennzeichnet. Kleine Übungen dazwischen gestreut geben die Möglichkeit, wieder zur Ruhe zukommen und neue Kräfte zu sammeln. Atemübungen, einfache Abfolgen aus dem Qi Gong sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sind Inhalt dieses Seminars. Schnuppern Sie in verschiedene Möglichkeiten hinein und finden das Geeignete für sich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen.

Angelika Drochner
Sa., 19.11.11, 12.00 – 16.00 Uhr
5 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T32152

W Zen – Rückkehr zur Stille

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration

Unbeeinflusst von Gedanken, Bildern, Gefühlen usw., die im Bewußtsein erscheinen, unbeeinflusst von Wünschen, Ängsten, Sorgen, vollständig gegenwärtig sein, (kon-)zentriert im Einklang mit allen Existenzen. Wie ist das möglich? Vorträge, Film-Ausschnitte, gemeinsames Üben von Zazen (Sitzen in Stille, konzentriert auf Haltung und Atmung) sowie Zen im Alltag zeigen den Weg auf. **Bitte mitbringen:** lockere, dunkle, bequeme Kleidung (keine Jeans).

Armin Honkô Kaiser
Fr., 07.10.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Sa., 08.10.11, 14.00 – 18.00 Uhr
So., 09.10.11, 08.00 – 13.00 Uhr
14 UStd.
Zen-Dojo Lüneburg, Bleckeder Landstraße 29 (Eingang Hofseite)
EUR 58,80, erm.: EUR 47,60
Anmeldeschluss: 27.09.11
T32320

Meditation für jede/n – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness

„Die wahre Entdeckung besteht nicht darin, Neuland zu finden, sondern die Dinge mit neuen Augen zu sehen" (Marcel Proust). Unser Körper ist unser Haus und in ihm sind der Schlüssel und die Tür zu unseren inneren Reisen. Meditation schafft die Möglichkeit, Ruhe und Kraft zu finden. Es werden verschiedene Körper- und Atemübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken angewendet. Den inneren Energiefluss zu erkennen und ihm zu folgen, erfordert einen Zustand von wachem Bewusstsein und achtsamer Präsenz. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mariya Costa
Fr., 09.09.11 bis 07.10.11, 17.00 – 18.30 Uhr, 5 x
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T32324

W Achtsame Meditationsübungen

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit: das Hier und Jetzt bewusst erleben. Mit kleinen Meditationsübungen im Gehen, Sitzen und im Alltag die Gelassenheit stärken, Quellen der Freude entdecken und einen klaren Geist entwickeln. **Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken.

Wiebke Schümann
Sa., 19.11.11, 14.00 – 18.00 Uhr
5 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 15,00, erm.: EUR 13,50
Anmeldeschluss: 09.11.11
T32325BA

W Selbsthypnose I für Anfänger/innen

Die Selbsthypnose kann u.a. zur vollkommenen Entspannung, zur Überwindung von Müdigkeit, Schlafstörungen, Hemmungen, Kummer, Lebensangst, Depression und Schmerz verhelfen. Sie können nach dem Kurs die einfachen erlernten Hypnosetechniken als praktische Lebenshilfe im Alltag anwenden. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kl. Kopfkissen, dicke Socken, Wasser, Verpflegung.

Manfred Wilhelm Stolz
Sa., 12.11.11 bis 13.11.11, 09.30 – 18.00 Uhr, 2 x
20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 02.11.11
T32327

W Selbsthypnose II Vertiefungskurs

Gegenstand des Kurses sind die Vertiefung und Übung der Sprachmuster, Trance-Phänomene wie Armlevitation, Schmerzausschaltung oder Anwendungen der Hypnose im Coaching-Prozess sowie weitere Tranceinduktionen. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kl. Kopfkissen, dicke Socken, Wasser. Voraussetzung: Teilnahme an Selbsthypnose I.

Manfred Wilhelm Stolz
Sa., 03.12.11 bis 04.12.11, 09.30 – 18.00 Uhr, 2 x
20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 23.11.11
T32328

W Stock trifft Monochord

Schlagabtausch & Saitenstrich

Stockkampfkunst bietet uns einen lustvollen und konstruktiven Zugang zu und Umgang mit unseren Aggressionen als Form der Lebenskraft und fördert Bewegungsfreude, Körperwahrnehmung, Präsenz, Rechts- und Links, sowie Augen- und Handkoordination. Das gemeinsame paarweise Ausführen der Schlagformen synchronisiert sich wie von selbst zu einem Gruppenrhythmus

und -groove. Inseln von Monochordklängen lassen uns eintauchen in unsere eigene innere Welt, aus der wir dann eigene Töne aufsteigen und zusammenklingen lassen können. **Bitte mitbringen:** bewegungsfreundliche Kleidung, 2 Decken, kl. Kissen, warme Socken, Stoppersocken (oder barfuß), Getränk/Verpflegung für gemeinsames Mittagsbuffet.

Susan Castrup
Fr., 07.10.11, 17.00 - 19.15 Uhr
Sa., 08.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr
11 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 46,20, erm.: EUR 37,40
Anmeldeschluss: 27.09.11
T32330

W Klangentspannungstag

Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper gestellt und behutsam angeschlägelt, so dass die Schwingungen Ihr Zellsystem sanft massieren. Diese sehr ursprünglichen harmonischen Klänge wecken das Wesentliche im Menschen und führen schnell in eine meditative Entspannung. Die weichen Vibrationen können Blockaden und Spannungen in Gelenken, Muskeln und im gesamten Körper reduzieren, die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Übungen werden zu zweit und in kleinen Gruppen ausgeführt, Anmeldung einzeln oder zu mehreren. **Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Decken, Kissen, Getränk.

Astrid Rahlfs
Sa., 19.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 09.11.11
T32330BA

W Astrid Rahlfs

Sa., 26.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 16.11.11
T32331

Körpererfahrung und Entspannung mit Klangschalen

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und behutsam angeschlagen. Die sanften, obertonreichen und harmonischen Klänge werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine Art Massage beschrieben wird. In diesem Kurs sprechen Klangmeditationen, Klangmassagen und Klangreisen Körper, Geist und Seele an. So können die Gedanken zur Ruhe kommen und Verspannungen sich lösen. Die Körperwahrnehmung wird unterstützt und verbessert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert, regeneriert und vitalisiert. Dies führt zu einem neuen Zugang zu den eigenen Ressourcen. **Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Kleidung, 1-2 Decken, Isomatte, kl. Kissen, Getränk.

Bettina Sander
Mi., 14.09.11 bis 12.10.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 5 x
10 UStd.
Praxis im Roten Feld, Gravenhorststr. 21
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T32332

Schminkkurs

Ziel ist es, das persönliche Erscheinungsbild durch optimales Schminken positiv zu beeinflussen. Für jede Teilnehmerin wird ein typgerechtes Make-up mit den individuell besten Farben erarbeitet. Es werden verschiedene komplette Make-up Stylings sowie Schminktipps und Schminkanleitungen für das Augenschminken demonstriert und Grundlagen des Schminkens vermittelt. **Bitte mitbringen:** Spiegel zum Aufstellen, Plastikschüssel, Gästehandtuch/Waschlappen, neutrales Oberteil, falls vorhanden Stirnband u. evtl. Schminkmittel; Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Lilia Weinbender
Sa., 26.11.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT **Dachtmissen**
EUR 16,20 zzgl. EUR 5,00 bar vor Ort für Materialkosten, erm.: EUR 14,70
Anmeldeschluss: 16.11.11
T32340GE

Massagetechniken

B Shiatsu I – Bildungsurlaub

Grundkurs fürTeilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie sowie Gesundheitswesen

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Körpertherapie (Entspannungsmassage), die auf den Erfahrungen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Massagetechniken basiert. Shiatsu hilft uns ins eigene Gleichgewicht zu kommen, mit den eigenen Kräften haushalten zu lernen, zu entspannen und die Energie ins Fließen zu bringen (neue Energie zu tanken).

Kursinhalte:
- Grundlagen fernöstlicher Philosophie und der TCM,
- die 5 Wandlungsphasen (Elemente) und ihr körperlicher und emotionaler Ausdruck sowie ihre Entsprechung in der Natur und Klima,
- die Lehre der Meridiane (Energieleitbahnen)
- Einführung in die praktischen Grundlagen des Shiatsus
- Entspannungsübungen aus der TCM
- sowie eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die das berufliche und persönliche Repertoire bereichern.

Das Erlernte lässt sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren. Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte auf dem Boden gegeben. Voraussetzung: Bewegungsmöglichkeit auf dem Boden (sitzen, knien). Bereitschaft zur Körperarbeit zu zweit. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kissen.

Anette Maria Ried
Mo. - Fr., 24.10.11 - 28.10.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 215,00, erm.: EUR 185,00
Anmeldeschluss: 14.10.11
T35101

W Shiatsu

Entspannungsmassage zu zweit

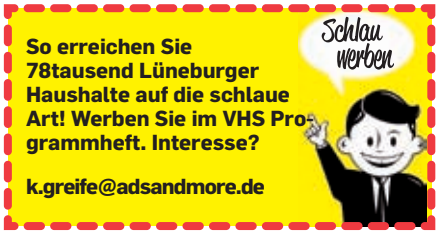
Shiatsu ist eine japanische Energiemassage am bekleideten Körper. Durch die besondere Art der Berührung, sanften Druck, Dehnungen und Kreisungen bringt sie die Körperenergien ins Fließen. Shiatsu lässt uns tiefe Entspannung und Wohlgefühl erfahren. Für die Gebenden ist Shiatsu eine Bewegungsmeditation, für die Empfangenden ein innerer Tanz mit dem Fluss der Energien. Sie erlernen und bekommen eine Behandlung von Kopf bis Fuß. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kl. Kissen, Schreibzeug, Wasser.

Anette Maria Ried
Fr., 21.10.11, 19.00 - 21.30 Uhr
Sa., 22.10.11, 11.00 - 17.30 Uhr
11 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 46,20, erm.: EUR 37,40
Anmeldeschluss: 11.10.11
T32400

W Partnermassage – Massage zu zweit

Es werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Massagegriffe erlernt, als Selbstmassage geübt und bei der Partnerin/dem Partner angewendet. Die Griffe, das Handwerkszeug zur Linderung mancher Beschwerden sowie die Entspannung und das Zu-sich-Kommen stehen dabei im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kurze Hose, Handtuch, Decke, Kissen, Massageöl.

Ariane Mannes
So., 25.09.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 15.09.11
T32420


So erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art! Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse?
k.greife@adsandmore.de
Schlau werben

Rücken | Wirbelsäule | Beckenboden

Yoga für Rücken, Schultern und Gelenke
Ganzheitliches Körpertraining und Stressbewältigung

Moderne Erkenntnisse aus der Rückenschule und der westlichen Physiotherapie verbinden sich mit sanften, regenerierenden Yoga-Haltungen, die Schritt für Schritt vermittelt werden. Das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit wird wieder hergestellt, Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama) führen zurück zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Energie im Alltag. „Jeder, der atmen kann, kann Yoga praktizieren." **Bitte mitbringen:** warme Socken, evtl. Decke.

Ursula Faber
Mo., 17.00 bis 18.30 Uhr, 12., 19., 26.09., 10., 17., 31.10., 07., 14., 21., 28.11., 05.12.2011, 11 x 22 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80
Anmeldeschluss: 02.09.11
T33003

Der 5-Minuten-Bauch-und-Rückentrainer
Rückengesundheit durch Bewegung

Auslöser für Rückenprobleme sind oft schwache Bauchmuskeln und eine „schlechte" Körperhaltung. Das Programm besteht aus 5 Übungen und trainiert gezielt in „nur" 5 Minuten (täglich!) die Bauch- und Rückenmuskulatur, um präventiv beide Bereiche zu fördern. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

Theo Benne
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x 13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35, Anmeldeschluss: 10.09.11
T33005

Die sanfte Rücken - und Nackenschule
Für Männer und Frauen

Durch gezielte Entspannung Nackenbeschwerden vorbeugen. Einfache Übungsprogramme zur Kräftigung von Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur und zur Linderung bereits bestehender Beschwerden. Eine Haltungsverbesserung ist in jedem Alter möglich. Mit Spaß sollen Sie motiviert werden, diese im Alltag und in der Freizeit anzuwenden. Das Übungsangebot ist ein gezieltes Muskelaufbau- und Entspannungstraining. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, kl. Kissen, Getränk.

Hildelies Stephan
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 x 24 UStd.
Grundschule, Dorfstr. 58, **Adendorf**, Aula
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T33005AD

Beckenbodengymnastik mit ganz viel Entspannung für Frauen

Gewinnen Sie eine solide Basis für ihr Körpergefühl und Ihre Beweglichkeit. Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens wurzelt. Im Kurs für das Training der Beckenmuskulatur erhalten Sie Informationen über die Anatomie und Funktionsweise der Beckenorgane. Übungen für das Powerhouse sind für Frauen in jedem Alter erlernbar. Diese helfen zur Vorbeugung oder auch Behebung gegen Blasenschwäche. Es werden jährlich Auffrischungskurse angeboten.

Hildelies Stephan
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Dorfstr. 58, **Adendorf**, Aula
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33006AD

Bauch, Beine, Po, Hüften, Rücken

... sind oft Körperpartien, die Frauen als Problemzonen empfinden. Aber auch Männer profitieren von dem gezielten Training. Wir trainieren effektiv und mit viel Spaß und lassen keine Muskelgruppe aus. Dabei werden Übungen vermittelt, die sich auch problemlos in ein tägliches Training von 15 - 30 Minuten einfügen lassen. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Britta Rust
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T33005GE

Dem Rücken Gutes tun!

Mit einem Mix aus Pilates und Yogaübungen kräftigen und mobilisieren wir den Rücken. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktisches Erlernen von Lockerung und Aufwärmung der Muskulatur, Dehn- und Kräftigungsübungen, um so Verspannungen und Schmerzen im Rücken vorzubeugen. Dabei kommt natürlich der Bauch ebenfalls nicht zu kurz. Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Vorerfahrung, Alter und Kondition! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke.

Marina Butschke
Mo., 19.09.11 bis 12.12.11, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 x 16,7 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 46,80, erm.: EUR 42,00
Anmeldeschluss: 09.09.11
T33007IL

K Wirbelsäulen - und Ausgleichsübungen

Mangelnde Bewegung und vermehrte sitzende Tätigkeiten lassen die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen steigen. In lockerer Atmosphäre soll diesem Problem zu Leibe gerückt werden. Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen sowie verschiedene Entspannungstechniken sind in diesem Kurs vereint. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, kl. Kopfkissen.

Anita Baron/Katrin Köhler
Mi., 24.08.11 bis 19.10.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
T33008OS

K Mi., 24.08.11 bis 19.10.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
T33009OS

K Mi., 24.08.11 bis 19.10.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
T33010OS

K Mi., 26.10.11 bis 21.12.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
Anmeldeschluss: 16.10.11
T33011OS

K Mi., 26.10.11 bis 21.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40

Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.

~ Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn
~ Rückenmassage nach Breuss
~ Fußreflexzonentherapie
~ Pflanzenheilkunde
~ Psychologische Beratung & Astrologie

Walter-Bötcher-Str. 3a ~ 21337 Lüneburg ~ Tel.: (04131) 86 00 42
E-Mail: gertrud.meier.heilpraktikerin@t-online.de

Naturheilpraxis
Getrud Meier ~ Heilpraktikerin

Anmeldeschluss: 16.10.11
T33012OS

K Mi., 26.10.11 bis 21.12.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 9 x 12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
Anmeldeschluss: 16.10.11
T33013OS

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress und falsche Bewegungsmuster führen zur Ermüdung der Muskulatur. Der Rücken beginnt zu schmerzen, der Nacken ist verspannt. Gezielte Bewegung ist die beste Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen. In diesen Kursen erlernen Sie Übungen, die die gesamte Haltemuskulatur dehnen und kräftigen. **Bitte mitbringen:** Isomatte o.ä. Unterlage.

Angela Haase
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60, Anmeldeschluss: 27.08.11
T33014OS

Di., 30.08.11 bis 11.10.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
T33015OS

Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20, Anmeldeschluss: 22.10.11
T33016OS

Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20, Anmeldeschluss: 22.10.11
T33017OS

Sabine Knochenhauer
Mo., 22.08.11 bis 26.09.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
T33018OS

Mo., 22.08.11 bis 26.09.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
T33019OS

Mi., 24.08.11 bis 28.09.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
T33020OS

Mi., 24.08.11 bis 28.09.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
T33021OS

Mi., 24.08.11 bis 28.09.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
T33022OS

Mo., 31.10.11 bis 05.12.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 21.10.11
T33023OS

Mo., 31.10.11 bis 05.12.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 21.10.11
T33024OS

Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 23.10.11
T33025OS

Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60, Anmeldeschluss: 23.10.11
T33026OS

Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 23.10.11
T33027OS

Sabine Jarraß
Do., 01.09.11 bis 15.12.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 14 x 18,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Mehrzweckraum
EUR 55,80, erm.: EUR 50,25
Anmeldeschluss: 22.08.11
T33028OS

Sabine Knochenhauer
Do., 25.08.11 bis 06.10.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
T33031SC

Do., 25.08.11 bis 06.10.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
T33032SC

Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 24.10.11
T33033SC

Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60
Anmeldeschluss: 24.10.11
T33034SC

Rückenfit - Gesundheitsgymnastik

Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder bereits Rückenprobleme verspüren. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm stehen gezielte Kräftigungs-, Dehn-, sowie Gleichgewichtsübungen nach Musik und mit verschiedenen Geräten auf dem Programm. Den Stundenabschluss bilden diverse Entspannungsübungen. **Bitte mitbringen**: Unterlage; bequeme Kleidung.

Doris Siebers
Do., 29.09.11 bis 15.12.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x 13,3 UStd.
Grundschule, Im Dorfe, **Artlenburg**
EUR 37,40, erm.: EUR 33,40
Anmeldeschluss: 19.09.11
T33035SC

Pilates

K Pilates - Basiskurs

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Es richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und formt schlanke Muskeln. Entspannung rundet das Training ab. **Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Sonja Radke
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80, Anmeldeschluss: 05.09.11
T33100

Silvia Schweers
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 18.45 - 20.00 Uhr, 10 x 16,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 56,60
Anmeldeschluss: 02.09.11
T33102

Pilates - Aufbaukurs

Silvia Schweers
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 20.05 - 21.20 Uhr, 10 x 16,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 69,80, erm.: EUR 56,60, Anmeldeschluss: 02.09.11
T33106

Sonja Radke
Do., 15.09.11 bis 08.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33108

Pilates Allegro-Training nur für Pilates-Erfahrene

Joseph Pilates entwickelte neben dem Mattentraining eine Reihe sehr effektiver Pilates Geräte. Auf dem Allegro Reformer trainiert man gegen Federwiderstand. Nach den Pilates Prinzipien wird stets der ganze Körper trainiert. Die Übungen ähneln dem Mattentraining, können aber durch die Widerstände noch an Intensität gesteigert oder verringert werden. Übungen, die auf der Matte beherrscht werden, können auf diesem Gerät eine neue Herausforderung darstellen. Ein Training, das Spaß macht! **Bitte mitbringen:** warme Socken.

Melitta Bergmüller
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 6 x 8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 58,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T33111

Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 6 x 8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 58,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T33112

Pilates Allegro-Training nur für Pilates-Neulinge

Joseph Pilates entwickelte neben dem Mattentraining eine Reihe sehr effektiver Pilates Geräte. Auf dem Allegro Reformer trainiert man gegen Federwiderstand. Nach den Pilates Prinzipien wird stets der ganze Körper trainiert. Die Übungen ähneln dem Mattentraining, können aber durch die Widerstände noch an Intensität gesteigert oder verringert werden. Übungen, die auf der Matte beherrscht werden, können auf diesem Gerät eine neue Herausforderung darstellen. Ein Training, das Spaß macht! **Bitte mitbringen:** warme Socken.

Melitta Bergmüller
Fr., 09.09.11 bis 14.10.11, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 x 8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 58,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T33113

Fr., 04.11.11 bis 09.12.11, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 x 8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 58,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 25.10.11
T33114

Wohlfühlen bei der Arbeit ist ganz einfach.
HÅG Futu ist der Bürostuhl der Zukunft.
Die speziell entwickelte inBalance Technologie bringt Sie ganz automatisch in die optimale Sitzposition.
Intelligente Bedienung, klare Linien und Eleganz bringt mehr Harmonie in Ihr Büro.
Und wir bringen Ihren neuen HÅG Futu gerne zu Ihnen.
HÅG
HÅG Futu ab 599€
Die Neuheit. Jetzt im Handel.
eggert
EGGERT BÜROFACHHANDEL
Stadtkoppel 7
21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 84477
Fax 04131 / 84978

Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Die bewährte Methode nach Joseph Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Trainiert wird in langsamen und fließenden Bewegungen die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, des Beckenbodens und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Dadurch kann die Körperhaltung verbessert und innere Ruhe erlangt werden. Das Aufwärmtraining mit Hauptprogramm und eine anschließende Entspannung lassen uns den Körper spüren. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte.

Katharina Schaffner
Mi., 31.08.11 bis 16.11.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Kurt-Löwenstein-Schule, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Gymnastikraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 21.08.11
T33114BL

Di., 30.08.11 bis 29.11.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 x 20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 20.08.11
T33114DA

Pilates - Basiskurs

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertrainig nach Joseph Pilates. In sanften und fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung unabhängig vom Alter trainiert. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, kraftvoller Körper mit einer ausdruckstarken Präsenz. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Socken.

Svenja Elvers
Mi., 07.09.11 bis 21.12.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 14 x 18,7 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 52,30, erm.: EUR 46,70
Anmeldeschluss: 28.08.11
T33118IL

Pilates - Aufbaukurs

Svenja Elvers
Mi., 07.09.11 bis 21.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 14 x 18,7 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 52,30, erm.: EUR 46,70
Anmeldeschluss: 28.08.11
T33119IL

Pilates - Basiskurs

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Es richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und formt schlanke Muskeln. Entspannung rundet das Training ab. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Silvia Schweers
Mi., 21.09.11 bis 14.12.11, 17.00 - 18.15 Uhr, 11 x 18,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 51,40, erm.: EUR 45,80
Anmeldeschluss: 04.09.11
T33120SC

Pilates - Aufbaukurs

Silvia Schweers
Mi., 21.09.11 bis 14.12.11, 20.10 - 21.25 Uhr, 11 x 18,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 51,40, erm.: EUR 45,80
Anmeldeschluss: 04.09.11
T33121SC

Yogilates - Yoga und Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Körpermitte unser Kraftzentrum ist. Hierbei wird gezielt die gesamte Bauch-, und Beckenbodenmuskulatur sowie die Bein-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur gestärkt. Yoga ergänzt dieses Training mit Körperübungen (Asanas), die ebenfalls den Körper stärken, die Koordination und Konzentration fördern und die Flexibilität steigern. In

Verbindung mit der richtigen Atmung und verschiedenen Entspannungstechniken kann Yogilates zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Vitalität auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene verhelfen. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, sportliche, bequeme Kleidung.

Silvia Schweers
Mi., 21.09.11 bis 14.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T33126SC

Fitness

Fit für den Winter
Skigymnastik für sie und ihn
Zu einer guten Ausrüstung gehört auch eine gute körperliche Fitness. Wir wollen uns optimal auf die Beanspruchung beim Skifahren vorbereiten, dadurch mehr Spaß im Schnee haben und die Verletzungsgefahr herabsetzen. Skigymnastik als Fitness- und Gesundheitstraining. Trainingsprogramm: Körperliche Fähigkeiten werden umfassend trainiert; Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und skispezifische Übungen integriert in die Funktionsgymnastik. Den Stundenabschluss bildet eine Entspannungsphase. Einstieg ist jederzeit möglich. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch.

Peter Körperich
Mo., 29.08.11 bis 10.10.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 6 x 12 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 19.08.11
T33141AD

Mo., 31.10.11 bis 19.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 21.10.11
T33142AD

Fitness
Funktionsgymnastische Übungen nach Musik zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Die Kursstunden beginnen mit einer allgemeinen Erwärmung, die in einen Ausdauergymnastikteil, der Elemente aus dem Bereich Aerobic enthält, übergeht. Es folgen Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur. Den Stundenabschluss bildet eine Entspannungsphase. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe und Unterlage (z.B. Isomatte).

Kathy Rissmann
Do., 01.09.11 bis 13.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 42,00, erm.: EUR 37,80
Anmeldeschluss: 22.08.11
T33143AD

Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 42,00, erm.: EUR 37,80
Anmeldeschluss: 24.10.11
T33144AD

K Fitness für jüngere Frauen
Um das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu verbessern, wollen wir den ganzen Körper dehnen und kräftigen, unsere Körperhaltung und Koordination verbessern sowie unser Gleichgewicht schulen. Hierzu dienen insbesondere Übungen aus dem Stretching und der Funktionsgymnastik. Den Stundenausklang bilden verschiedene Entspannungsübungen.

Dörthe Geppert
Di., 30.08.11 bis 13.12.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 x 28 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str., **Amelinghausen**
EUR 88,90, erm.: EUR 80,50
Anmeldeschluss: 20.08.11
T33147AM

K Fitness für ältere Frauen
Dörthe Geppert
Di., 30.08.11 bis 13.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 x 28 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str., **Amelinghausen**
EUR 88,90, erm.: EUR 80,50
Anmeldeschluss: 20.08.11
T33149AM

K Fitness für Frauen
Dörthe Geppert
Do., 01.09.11 bis 15.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x 28 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str., **Amelinghausen**
EUR 88,90, erm.: EUR 80,50
Anmeldeschluss: 22.08.11
T33151AM

Sylvia Müller/Ute Brammer
Mo., 29.08.11 bis 10.10.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x 12 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3, **Oldendorf/Luhe**
EUR 42,30, erm.: EUR 38,70
Anmeldeschluss: 19.08.11
T33153AM

Ute Brammer/Sylvia Müller
Mo., 31.10.11 bis 19.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3, **Oldendorf/Luhe**
EUR 56,40, erm.: EUR 51,60
Anmeldeschluss: 21.10.11
T33154AM

Entspannung in Bewegung
Entspanne und bekomme neue Energie und Wohlbefinden. Entspannung und Ruhe für den Alltag gewinnen durch sanfte Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen. **Bitte mitbringen:** Matte, Wolldecke, warme Socken, kl. Kissen, evtl. Getränk.

Silke Jacobs
Mo., 05.09.11 bis 10.10.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00
Anmeldeschluss: 26.08.11
T33161DA

K Fit und Aktiv im Studio
Für Erwachsene
Dieses vielfach bewährte Trainingsprogramm fördert Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht. Im Mittelpunkt steht das Training an modernen Ausdauer- und Kraftgeräten verbunden mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit. Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil runden den abwechslungsreichen Kurs ab. Anteilige Rückerstattung von der Krankenkasse möglich.

Holger Schorfheide
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4, **Dahlenburg**
EUR 77,00, erm.: EUR 73,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33165DA

K Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche 14 - 17 Jahre
Holger Schorfheide
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4, **Dahlenburg**
EUR 77,00, erm.: EUR 73,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T33166DA

K Cardio - Fit
Diese präventive Gesundheitssportstunde ist für alle, die ihre Fitness mit Herz-Kreislauf-Training, Koordinations- und Krafttraining dauerhaft erhalten und/oder verbessern wollen. Ein gezieltes Krafttraining, das hauptsächlich die Rumpfmuskulatur anspricht, hilft Rückenbeschwerden durch Muskelaufbau vorzubeugen. Diverse Entspannungsübungen bilden den Abschluß des Trainings. Unsere Ziele sind der Erhalt und die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, um allen Alltagsanforderungen im Beruf und Freizeit gewachsen zu sein und um uns im hohen Alter auch noch allein die (Sport-)Schuhe zubinden zu können! **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Sportschuhe, Getränk.

Sabine Wulf
Di., 30.08.11 bis 29.11.11, 18.50 - 20.20 Uhr, 12 x 24 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00
T33168DA

K Do., 01.09.11 bis 01.12.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00
T33169DA

Fit durchs Leben
Bewegung hält gesund und steigert das Wohlbefinden. Funktionelles und präventives Muskeltraining, um Beschwerden des Rückens vorzubeugen. Eine Entspannungsphase am Abschluss gibt innere Ruhe, um dem Alltagsstress entgegenzuwirken. **Bitte mitbringen:** Isomatte und Decke.

Christina Herzog
Di., 23.08.11 bis 04.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
T33176SC

Di., 23.08.11 bis 04.10.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 7 x 14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
T33177SC

Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T33178SC

Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 7 x 14 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 39,20, erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T33179SC

Walken | Laufen

Nordic Walking mit Funktionsgymnastik
Der sanfte Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Nordic-Walking ist besonders gelenkfreundlich, leicht erlernbar und setzt keinerlei sportliche Erfahrungen voraus. Ideal unter anderem zum Stressabbau und zur verbesserten Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems. **Bitte mitbringen:** Nordic-Walking Stöcke, ggf. Stirnlampe.

Rüdiger Adamaszek
Fr., 16.09.11 bis 14.10.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00, Anmeldeschluss: 06.09.11
T33180

Survival-Run
Der besondere Laufkick für Freizeitjogger/innen
Hindernislaufen in der freien Natur sorgt für mehr Abwechslung und hat einen besonderen gesundheitlichen Stellenwert. Über schmale Waldpfade, kleine Berghügel hinauf und hinunter laufen, über Gräben springen, über Baumstämme balancieren usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ziel ist die Teilnahme am 2. Survivalrun in Hodenhagen am 10.09.2011. Teilnahmekosten dafür sind zusätzlich.

Rüdiger Adamaszek
Sa., 27.08.11, 14.00 - 15.30 Uhr
Mi., 31.08.11, 18.30 - 20.00 Uhr
Sa., 03.09.11, 14.00 - 15.30 Uhr
Do., 08.09.11, 18.30 - 20.00 Uhr
8 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
T33181

„Mit den Händen heilen ..."
Sanfte Hilfe bei Störungen im Bewegungsapparat, Rücken- und Gelenkproblemen
Thomas Kahmann · Heilpraktiker
Praxis für ganzheitliche Kinesiologie, Osteopathie und Naturheilverfahren
Termine nach Vereinbarung
Eulenbusch 6 · 21391 Reppenstedt · Tel. 04131-681104 · www.thomas-kahmann.de

Jogging für Untrainierte und Wiedereinsteiger/innen. Ein sanfter Laufkurs
Gesundheitsorientiertes Laufen im Wohlfühlbereich mit kleinen Gehpausen. Eine zusätzliche funktionelle Aufbau- und Kräftigungsgymnastik fördert in dieser Kombination die körperliche und seelische Fitness. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Ausdauer. Die Laufphasen werden zunehmend länger, ein definiertes Ziel anvisiert.

Rüdiger Adamaszek
So., 18.09.11 bis 16.10.11, 14.00 - 15.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof, Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 08.09.11
T33182

Sa., 05.11.11 bis 03.12.11, 14.00 - 15.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof, Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T33183

Jogging für Fortgeschrittene (Lauflimit 30 Min.). Ein sanfter Laufkurs
Gesundheitsorientiertes Laufen im Wohlfühlbereich mit kleinen Gehpausen. Eine zusätzliche funktionelle Aufbau- und Kräftigungsgymnastik fördert in dieser Kombination die körperliche und seelische Fitness. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Ausdauer. Die Laufphasen werden zunehmend länger, ein definiertes Ziel anvisiert.

Rüdiger Adamaszek
Fr., 04.11.11 bis 02.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00, Anmeldeschluss: 25.10.11
T33184

„Richtig" laufen mit professioneller Lauftechnik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Mit Lauf-ABC sowie muskulären Aufbau- und Stabilisierungsübungen verbessern Sie die Lauftechnik und erzielen mehr Laufdynamik. Gelenkbeschwerden wird vorgebeugt. Die Laufleistung verbessert sich in der Ausdauer und Grundschnelligkeit.

Rüdiger Adamaszek
Mi., 02.11.11 bis 30.11.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x 10 UStd.
Parkpl. Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str.
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00
Anmeldeschluss: 23.10.11
T33186

Aqua Fitness | Schwimmen

Kreative Wassergymnastik
Aqua Fitness, Bewegung und Entspannung im Wasser
Wassergymnastik ist ein komplexes und zugleich schonendes Training. Der hydrostatische Druck (Durchblutungs- und Atemsteigerung), der Wasserauftrieb (Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken) sowie der Wasserwiderstand (Muskelstärkung und Massageeffekt der Haut) machen das Wasser zum idealen Trainingsmedium.

Kerstin Herrmann
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 20.00 - 20.45 Uhr, 10 x 10 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 87,00, erm.: EUR 74,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T33201

Kerstin Herrmann
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 20.45 - 21.30 Uhr, 10 x 10 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 87,00, erm.: EUR 74,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T33202

Schwimmen für Erwachsene
Für Nichtschwimmer/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die mehr Sicherheit erlangen möchten.

Dieter Brauer
Di., 20.09.11 bis 20.12.11, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle
Eingang Hauptsch.
EUR 44,80 zzgl. Hallennutzungsgebühr, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T33301GE

Tanz

Bauchtanz/Orientalischer Tanz
für Anfängerinnen
Orientalischer Tanz ist ein ausgewogenes Koordinations- und Haltungstraining, ein traditioneller Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Es fordert die Koordination und beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor. Zusammensein mit anderen Frauen können Sie entspannt zu den Klängen der orientalischen Musik die weichen Bewegungen einer Hüftschleife erlernen und ein fröhlicher Schimmy bringt Ihre Schultern zum Vibrieren und den Bauch zum Lachen. Entdecken Sie Ihren Körper „neu" und die Möglichkeit verschiedene Körperteile unabhängig voneinander (isoliert) zu bewegen/koordinieren. **Bitte mitbringen:** enge Sportkleidung/Leggins, Tuch/Schal für die Hüfte, Getränk.

Natalie Krüger
Do., 06.10.11 bis 15.12.11, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
12 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 59,30, erm.: EUR 55,70
Anmeldeschluss: 26.09.11
T33503BA

Bauchtanz / Orientalischer Tanz
für Fortgeschrittene

Natalie Krüger
Fr., 07.10.11 bis 16.12.11, 17.00 – 18.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 101,80, erm.: EUR 96,40
Anmeldeschluss: 27.09.11
T33504BA

Nia®
Das ganzheitliche Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele
In Nia tanzen Freude und Wahrnehmung in den Vordergrund. Alle Bewegungen, barfuss ausgeführt, folgen dem Wohlfühl-Prinzip. Verschiedene Dynamiken aus Tanz, traditionellen Kampfkünsten und heilenden Körpertherapien verweben sich zu unterschiedlichster Musik. Nia bringt Kraft, Beweglichkeit. Balance, Gesundheit und unglaublich viel Spaß. Da jede/r Tempo und Intensität der Bewegung selbst bestimmt, ist Nia – unabhängig von Alter und Vorkenntnissen – wohltuend und empfehlenswert. **Bitte mitbringen:** Getränk, Wolldecke.

Silvia Wehrspann
Do., 13.10.11 bis 08.12.11, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Ergotherapie-Praxis, Ritterstr. 54, Lüneburg
EUR 72,00, erm.: EUR 61,20
Anmeldeschluss: 03.10.11
T33507

Es heißt Nia – getanzte Lebensfreude
Tanz, Kampfkunst, Yoga und Körperwahrnehmung. Sorgsam aufeinander abgestimmt und mit inspirierender Musik von sanft bis dynamisch verbunden. Das ist Nia. Aus dieser Mischung wurde ein einzigartiges Fitness- und Wellness-Programm entwickelt, das ein breites Spektrum an Bewegungen bietet und das den Körper, den Geist und die Seele in Einklang bringt und dabei unglaublich viel Spaß macht. Nia ist für jede/n geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Nicht am 29.11.

Mariya Costa
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T33509AD

Biodanza
Vorkenntnisse nicht erforderlich
Tanzen können alle – manche haben nur vergessen, dem Tanz einen festen Platz in ihrem Leben einzuräumen. In Biodanza müssen wir keine Schrittfolgen erlernen und auch keine/n Tanzpartner/in mitbringen. Hier gibt es viele Momente, in denen wir uns selbst, die Welt und die anderen Menschen intuitiv erfahren, in denen unser Verstand und unsere Sprache sich ausruhen können und die Freude an der Bewegung in den Vordergrund tritt. Biodanza begleitet uns auf einer Reise zu unseren Möglichkeiten und zu kraftvollen und sensiblen Begegnungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Getränk.

Linda Sulimma
Do., 15.09.11 bis 13.10.11, 18.30 – 20.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Johannes-Rabeler-Schule, B. d. St.Johanniskirche 21, Lüneburg,Aula
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33511

Linda Sulimma
Do., 03.11.11 bis 01.12.11, 18.30 – 20.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Johannes-Rabeler-Schule, B. d. St.Johanniskirche 21, Lüneburg,Aula
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 24.10.11
T33512

W Linda Sulimma
So., 11.12.11, 10.00 – 17.00 Uhr
8 UStd.
SOS Hof Bockum
EUR 68,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 01.12.11
T33513

Rhythmus ist´s!
Warum nicht auch ab 50 tanzen?
Alle können es – mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten und in ihrer Ausdrucksqualität. Diese gilt es auszuprobieren, zu erweitern und auf neue Wege zu führen. Es werden kleine Choreografien entwickelt, die sich zu alter und neuer Musik finden lassen. Gleichzeitig werden Atmung, Muskulatur und Körperhaltung gekräftigt und gestützt. Der Kurs richtet sich an Senioren ohne Altersbeschränkung (Männer und Frauen), die Lust auf freies und gemeinsames Bewegen in der Gruppe haben. **Bitte mitbringen:** bequeme, leichte Kleidung.

Helga Gerhard-Schröder
Mo., 19.09.11 bis 21.11.11, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 20,00, Anmeldeschluss: 09.09.11
T33517

W Tanz und Rhythmen aus Westafrika
Wochenende; Vorkenntnisse nicht erforderlich
Abschalten und Eintauchen in die musikalische Welt Westafrikas mit Tanz, Gesang und rhythmischen Spielen. Vorbereitende Körperübungen führen zu intensiven Tanzphasen im Wechsel mit Bodypercussion, Musizieren auf einfachen Rhythmusinstrumenten, Entspannungs- und Wohlfühleinheiten. **Bitte mitbringen:** Leichte Bewegungskleidung, Decke, dicke Socken; Rhythmusinstrumente und Trommeln, wenn vorhanden; Getränke/Verpflegung.

Elisabeth Kirchner-Schütz
Sa., 15.10.11, 14.00 – 18.00 Uhr
So., 16.10.11, 11.00 – 16.00 Uhr
11 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 46,20, erm.: EUR 37,40
Anmeldeschluss: 05.10.11
T33520

Afrikanischer Tanz mit Vorkenntnissen
Lebensfreude, Beweglichkeit und Erdverbundenheit
Afrikanische Tänze lockern, stärken und energetisieren den ganzen Körper, was auch ausgleichend auf Emotionen, Geist und Seele wirkt. Die Bewegungen, die Körperwelle, Becken- und Brustkorbisolierung, Gesten und Schritte fördern Koordination und Rhythmusgefühl. Quereinstieg nach Rücksprache möglich! **Bitte mitbringen:** leichte Bewegungskleidung, Wasser.

Elisabeth Kirchner-Schütz
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Lüneburg; Details auf Anfrage
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T33521

W Hula – Hawaiischer Tanz
Workshop für Jugendliche und Erwachsene
Der Hula ist ein wesentlicher Bestandteil der hawaiischen Kultur. Vor der Einführung einer Schriftsprache dienten Tanz und Gesang der Überlieferung von Geschichten, Mythen und Ereignissen. Hula nimmt uns mit auf eine wunderschöne Reise. Wir lernen einfache Tänze für Anfänger und vertiefen das in Vorgängerkursen Er-

lernte. Jede Unterrichtsstunde beginnt mit Aufwärmübungen zu Basisgesten und Hula-Schritten. Teilnehmen können Teenager und Erwachsene (Frauen und Männer). Neueinstieg jederzeit möglich. **Bitte mitbringen:** Decke oder Isomatte, bequeme (Sport-)Kleidung, (rutschfeste) warme Socken, Getränk. Knielanger weiter Rock ist von Vorteil, jedoch kein Muss.

Stefanie Ibendorf-Schmidt
Sa., 15.10.11, 14.00 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,00
Anmeldeschluss: 05.10.11
T33524BA

W **Stefanie Ibendorf-Schmidt**
Sa., 19.11.11, 14.00 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T33525BA

Energy Dance
Energy Dance ist ein Bewegungstraining zu abwechslungsreicher Musik für alle, die Lust auf Bewegung und Rhythmus haben. Vielfältige dynamische Bewegungen werden zu fließenden Bewegungsabläufen verbunden, ganz ohne Choreografien. Jede Stunde endet mit Stretching und Entspannung. Energy Dance aktiviert das Herz-Kreislauf-System, erhöht das eigene Körpergefühl und die Flexibilität, verbessert die Körperhaltung, baut Stress ab und macht einfach Spaß! Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Vorerfahrung, Alter und Kondition! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Matte oder Decke.

Marina Butschke
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Turnhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33527IL

Selbstschutz

Shaolin Wing - Chun Chuan
rein innere Kampfkunst und Gesundheitslehre
Als rein - innere Kampfkunst- und Gesundheitslehre (TCM), mit Chen Tai - Chi Chuan, Qi - Gong, Yin - Yang, Pa - Qua, Wu - Xing, I - Ging sowie Meditation in Bewegung. Diese höchste Kunst ist ein effektiver Selbstschutz für Männer und Frauen jeden Alters, ist leicht erlernbar, dient der Stärkung des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens und wirkt besonders entlastend und stabilisierend auf Wirbelsäule, Sehnen und Gelenke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Wasser.

Alexandra Couppée
Do., 22.09.11 bis 13.10.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Rudolf-Steiner-Schule, Walter-Bötcher-Str. 6, Lüneburg, Kulturraum
EUR 43,20, erm.: EUR 36,80
Anmeldeschluss: 12.09.11
T33602

KOSMOS APOTHEKE
Dr. Sigrun Scholz · Fachapothekerin für:
Ernährungsberatung · Gesundheitsberatung · Gesundheitserziehung
Offizin-Pharmazie · Homöopathie und Naturheilkunde
30 Jahre
Wir sind seit 2003 eine zertifizierte Apotheke
mit dem Schwerpunkt
Homöopathie und Naturheilkunde
Dr. Sigrun Scholz
Haagestraße 3a · 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 13 40 · Fax 40 13 41
Wir führen das Qualitäts-Zertifikat der Apothekerkammer Niedersachsen
QM SYSTEM A

Die 12 Dr. Schüßler-Salze für die Gesundheit
– die Hausapotheke – nicht nur für die kalte Jahreszeit
Lernen Sie die Grundprinzipien der Schüßler-Salze kennen und erfahren Sie die Anwendungsmöglichkeiten dieser Arzneimittel in der Selbstbehandlung!
Vortrag
Sigrid Molineus Heilpraktikerin, Hamburg
Donnerstag, 06.10.2011, 19.30 Uhr • VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4
Eintritt: 2,– Euro • Anmeldung in der Kosmos Apotheke, Tel. 0 41 31 / 40 13 40

Alexandra Couppée
Do., 03.11.11 bis 24.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Rudolf-Steiner-Schule, Walter-Bötcher-Str. 6, Lüneburg, Kulturraum
EUR 43,20, erm.: EUR 36,80
Anmeldeschluss: 24.10.11
T33603

W **Frauenselbstverteidigung I**
für Einsteigerinnen
Das Seminar vermittelt verschiedene Kampfsport-Techniken, aus der Defensive herauszutreten, sich offensiv einem Angriff zu stellen und sich aktiv zu verteidigen. Durch die erlernten Techniken entsteht Selbstsicherheit. Den Teilnehmerinnen wird ermöglicht, in bedrohlichen Situationen Angreifern souverän entgegen zu treten. Aus Passivität entsteht Aktivität. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe mit möglichst heller Sohle, Getränk.

Edgar Verdieck
Sa., 19.11.11, 11.00 - 14.15 Uhr
So., 20.11.11, 11.00 - 14.15 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 09.11.11
T33606

Alternative Heilkunde | Methoden

Homöopathische Hausapotheke
Einführung in die klassische Homöopathie
Sie erlernen die Grundlagen der klassischen Anwendung homöopathischer Arzneimittel in akuten Situationen wie Verletzungen, Schock, Fieber, Erkältungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder Schwächezuständen. Die 28 wichtigsten Mittel werden vorgestellt. Das gibt Ihnen Sicherheit und Entscheidungsfähigkeit im Umgang mit diesen kraftvollen Arzneien bei Kindern und Erwachsenen.

Frauke Girus-Nowoczyn
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 6 x
18 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 75,60 zzgl. EUR 6.00 für Unterlagen, erm.: EUR 61,20
Anmeldeschluss: 27.08.11
T34000

Homöopathische Hausapotheke
Einführung in die klassische Homöopathie
Hier erhalten Sie einen Einblick in die Homöopathie und erfahren von einer Heilpraktikerin wie Sie selbst zu Hause bei sich und Ihrer Familie akute Erkrankungen behandeln können. Außerdem werden einige wichtige Mittel vorgestellt, das soll Ihnen Sicherheit und Hilfe bei der Entscheidung der richtigen Mittelwahl geben.

Sabine Böttcher
Mo., 12.09.11 bis 26.09.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
6 UStd.

Praxis Sabine Böttcher, **Harmstorf**
EUR 16,80 zzgl. EUR 6.00 für Unterlagen, erm.: EUR 15,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T34001DA

W Schüssler-Salze
Hausapotheke mit Biomineralien

Mineralstoffmangel kann die Ursache für unterschiedliche gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen sein. Die Mineralstofftherapie eignet sich bei Alltagserkrankungen, Verletzungen, Schlafstörungen oder Nervosität. Vorbeugend wirken die Mineralien bei Erkältungen und zur Entgiftung des Körpers. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Andreas Timper
Sa., 29.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20, Anmeldeschluss: 19.10.11
T34020

Was ist eigentlich Kinesiologie?
Vom Kinesiologischen Test und der Arbeit mit Tensor und Pendel

Der Muskeltest in der Kinesiologie wird für den ‚Dialog mit dem Körper' eingesetzt. Sie erfahren, wie er funktioniert, was damit getestet werden kann, wo seine Grenzen sind. Neben einer Übersicht über verschiedene Kinesiologierichtungen erhalten Sie in Demonstrationen Einblicke und Verständnis in verschiedene Anwendungsmöglichkeiten Kinesiologischer Interventionen. Verwandte Testmethoden, wie die mit dem Tensor, werden erläutert und demonstriert. **Bitte mitbringen:** Wasser, Decke, kl. Kopfkissen, Socken.

Andrea Bartsch
Do., 03.11.11 bis 17.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr, 3 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 50,40 zzgl. EUR 15,00 für ein Skript, erm.: EUR 40,80
Anmeldeschluss: 24.10.11
T34100

W REIKI I
Ausbildung für den 1. REIKI-Grad

REIKI gilt als einfache und älteste manuelle Heilmethode der Menschheit. REIKI kann helfen, Ängste und Blockaden abzubauen und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu unterstützen. REIKI hilft Gesundungsprozesse zu fördern und die Kraft zu Selbstheilung zu wecken. Die Einweihung in den 1. REIKI-Grad ist eingebettet in eine intensive Schulung in Theorie und Praxis der REIKI-Anwendung. **Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, warme Socken, kl. Salat für gemeinsames Mittagsbuffet.

Monika Müser
Sa., 22.10.11 bis 23.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 83,20, erm.: EUR 70,70
Anmeldeschluss: 12.10.11
T34111

W REIKI II
Ausbildung für den 2. REIKI-Grad

Der REIKI Grad II eröffnet die Möglichkeit Energie außerhalb von Raum und Zeit zu senden, Reiki-Fern- und Mentalbehandlungen durchzuführen. Sie lernen das sichere Zeichnen der Symbole und die Aussprache der Mantren. Im Seminar werden Fern- und Mentalanwendungen praktisch geübt, geführte Meditationen mit den Symbolen kraftvoll unterstützt. Ausführliche Seminarunterlagen runden die Einweihung in den 2. REIKI-Grad ab. Voraussetzung: ausreichende Erfahrung mit REIKI I; max. 8 TN. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, kl. Salat für gemeinsames Mittagsbuffet.

Monika Müser
Sa., 19.11.11 bis 20.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 115,20, erm.: EUR 97,90
Anmeldeschluss: 09.11.11
T34112

Informationsabend Reiki

Was ist Reiki? Was bewirkt Reiki in meinem Körper? Kann Reiki schaden? Informieren Sie sich an diesem Abend unverbindlich und kostenlos. Fragen können gestellt werden.

Klaus-Jürgen Dott
Fr., 07.10.11, 20.00 - 21.30 Uhr
2 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
Kostenlos, Anmeldeschluss: 27.09.11
T34114SC

W Reiki Grad I
Das Usui-System der natürlichen Energie

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte! Reiki ist eine universelle Lebensenergie, durch die wir unsere Gesundheit unterstützen und fördern können. Geschichte, Wirkung und Anwendungsweise von Reiki werden besprochen. Selbst- und Partnerbehandlung werden erlernt und praktiziert. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln. **Bitte mitbringen:** Decken, Kissen, kleiner Salat für ein gemeinsames Mittagsessen.

Klaus-Jürgen Dott
Sa., 19.11.11 bis 20.11.11, 10.00 - 18.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T34115SC

W Energetische Harmonisierungskunst für den praktischen Alltag: Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu aus Japan ist in aller Welt verbreitet. Mit schlichten Handpositionen lassen sich Kopfschmerzen, Alltagsverletzungen, Müdigkeit ... lösen. Ob mit oder ohne Beschwerden angekommen - aus diesem Workshop werden Sie gestärkt und leicht verwandelt in Ihren Alltag zurückkehren. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Kissen, Schreibzeug.

Bettina Engst
Sa., 24.09.11, 10.00 - 18.00 Uhr
So., 25.09.11, 10.00 - 18.00 Uhr
16 UStd.
Praxis, Wilschenbrucher Weg 20, Lüneburg
EUR 78,00 zzgl. Material/Buch EUR 13,50, erm.: EUR 66,00
Anmeldeschluss: 14.09.11
T34122

Bewegte Emotionen – Vital-Eurythmie

Bewegen, den Kopf frei bekommen, Neues erleben und entspannen - kurz: wieder in den Fluss kommen durch fließende Bewegungen und den Rhythmus des Klangs. Ganz „nebenbei" werden Konzentration, Koordination und Gleichgewichtsgefühl gefördert. unterstützende Atemübungen lösen Verspannungen. Durch das intensive Erleben können Sie Ihre Lebensenergie in Ihrem Tempo fließen lassen.

Brigitte Zeising
Di., 20.09.11 bis 11.10.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 10.09.11
T34125

W Der Energie auf der Spur
Wochenendworkshop für mehr Vitalität und Lebensfreude

Fest im Leben stehen, Tatkraft entwickeln, kreativ, sensibel und gelassen mit Veränderungen umzugehen ist das Ziel vieler Menschen. Der Schlüssel dazu liegt in uns selbst. Alte Gewohnheiten, Stimmungen und Beschwerden haben sich im Körper manifestiert und überlagern unsere Möglichkeiten und Talente, trennen uns von unseren Wünschen, so daß wir oft nur „funktionieren". Achtsam kommen wir wieder auf die Spur unserer Energie ... **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, 1-2 Decken, warme Socken.

Birgit Holzer
Fr., 23.09.11, 18.00 - 20.00 Uhr
Sa., 24.09.11, 10.00 - 18.00 Uhr
So., 25.09.11, 10.00 - 15.00 Uhr
18 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00, Anmeldeschluss: 13.09.11
T34133

W Praktische neue Homöopathie I
Grundkurs I, Arbeiten mit der Einhandrute

Die Neue Homöopathie wird als bioenergetische Informationsmedizin bezeichnet und wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen. Der Begründer Erich Körbler entwickelte eine einfache Methode, mit der Heilungsprozesse unterstützt werden können. Sie erlernen, wo Blockaden den Energiefluss hemmen oder beeinflussen. Werden diese aufgelöst, kann eine Heilung im ganzheitlichen Sinn erfolgen. Die Methode ist leicht erlernbar, kann im Alltag vielfältig angewandt werden und ermöglicht z.B. Menschen mit allergischen Reaktionen festzustellen, welche Stoffe für sie belastend sind. Literatur zum Kurs: H.-J. Nagel, Strichcodes heilen, Die neue Homöopathie, ISBN13:978-3-00-033245-6. **Bitte mitbringen:** dicke Socken.

Hans-Jürgen Nagel
Sa., 01.10.11 bis 02.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40
Anmeldeschluss: 21.09.11
T34135

W Praktische neue Homöopathie II
Grundkurs II, Die neue Homöopathie

Die Neue Homöopathie wird als bioenergetische Informationsmedizin bezeichnet und wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen. Der Begründer Erich Körbler entwickelte eine einfache Methode, mit der Heilungsprozesse unterstützt werden können. Sie erlernen, wo Blockaden den Energiefluss hemmen oder beeinflussen. Werden diese aufgelöst, kann eine Heilung im ganzheitlichen Sinn erfolgen. Die Methode ist leicht erlernbar, kann im Alltag vielfältig angewandt werden und ermöglicht z.B. Menschen mit allergischen Reaktionen festzustellen, welche Stoffe für sie belastend sind. Literatur zum Kurs: H.-J. Nagel, Strichcodes heilen, Die neue Homöopathie, ISBN13:978-3-00-033245-6. **Bitte mitbringen:** dicke Socken.

Hans-Jürgen Nagel
Sa., 05.11.11 bis 06.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40, Anmeldeschluss: 26.10.11
T34136

W Praktische neue Homöopathie III
Grundkurs III, Belastungen erkennen und harmonisieren

Im Laufe unseres Lebens bleiben belastende Aspekte (z.B. Angst, Schock) in unserem Unterbewußtsein gespeichert und belasten uns in verschiedenen Situationen. In der Neuen Homöopathie ist der Psychomeridian die Zeitachse des Lebens, auf dem Belastendes festgestellt, harmonisiert und gelöscht werden kann. Ebenso können aktuelle Einflüsse auf das bioenergetische System festgestellt werden.

Hans-Jürgen Nagel
So., 04.12.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 24.11.11
T34137

Entspannter Sehen

Sind Ihre Augen trocken, gereizt oder übermüdet? Oder lässt Ihre Sehkraft zunehmend nach? Möchten Sie ein anderes Sehen erleben? Lernen Sie einfache Übungen kennen, um Augen und Körper zu entspannen, Sehkraft und Augenbeweglichkeit zu beleben und zu stärken, Überbelastungen der Augen vorzubeugen und ein anderes Sehen zu erleben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke (rutschfeste) Socken, möglichst Brille mit Etui statt Kontaktlinsen.

Karin Müller
Sa., 05.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20
Anmeldeschluss: 26.10.11
T34200

Vortrag: Der Darm – das Zentrum unserer Gesundheit

Ständig krank und keiner weiß, warum? Unser Darm ist nicht nur für die Nährstoffaufnahme zuständig, sondern gleichzeitig unser wichtigstes Immunorgan. Neurodermitis, Allergien, wiederkehrende Infekte bis hin zu rheumatischen Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen können ihre Ursache im Darm haben. Der Darm beeinflusst in ungeahnter Weise unser gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Der Vortrag beinhaltet eine Einführung in die Funktion des Darms, die sich daraus ergebenen Vorsorge-/Vorbeugungsmaßnahmen sowie mögliche Störungen und Behandlungswege. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Dr. Vivian Richter
Do., 29.09.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00, Anmeldeschluss: 19.09.11
T34207

BARMER GEK die gesund experten

Top-Leistungen für Ihre Gesundheit

Wir machen den Kopf frei.
BARMER GEK Mitglied werden
und Nasenspülkanne als
Prämie bekommen.

Mehr Informationen:
BARMER GEK Lüneburg
Tel. 018 500 57-0*

*2,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom

Säure-Basen-Haushalt in Balance
Theorie und Praxis des Säure-Basenhaushalts

Sie messen und werten ihren persönlichen Säure-Basen-Haushalt aus. Der Körper ist oft durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten belastet und übersäuert. Im Herbst ist eine ideale Zeit, die Entgiftung und Ausscheidung wirkungsvoll anzuregen. Mit unterschiedlichen Kuranwendungen steigern Sie spürbar ihr Wohlbefinden. Naturheilkundliche Tipps zu Basenmitteln, Fasten, Ernährungsumstellung, homöopathischer Entgiftung, Teekuren, Fußbädern u.v.a.m. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Andreas Timper
Sa., 24.09.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 29,40, erm.: EUR 23,80
Anmeldeschluss: 14.09.11
T34225

Sauer macht nicht lustig, sondern krank!
Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hat große Bedeutung für unsere Gesundheit. Eine Übersäuerung, heute weit verbreitet, verursacht Krankheiten. Wir gehen den Fragen nach: Wodurch entsteht Übersäuerung? Welche Folgen hat sie und was können wir dagegen tun?

Hildegard Schaffrath
Do., 17.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50
Anmeldeschluss: 07.11.11
T34225GE

Das Medical-Taping-Concept
Was bedeuten die bunten Klebestreifen auf der Haut von Sportlern, Verletzten und auch gesunden Menschen? Das neue „Wundermittel" der Spitzensportler hat mittlerweile seinen festen Platz in der Schmerztherapie, wie z.B. bei Fibromyalgie, Nervenentzündungen, Kopf-, Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie auch nach Verletzungen, wie Muskelfaser- und Bänderriss, Verstauchungen, u.v.a.m. Durch die steigernde Wirkung der Durchblutung und des Lymphflusses gewinnt das Konzept aber auch immer mehr Bedeutung bei Erkrankungen wie Tinnitus, Morbus Sudeck, Lymphödem, Schwindel, Restless-Legs etc. Der Kursus erläutert die Wirkmechanismen des Medical-Taping-Conceptes und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

Dr. Vivian Richter
Do., 24.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00
Anmeldeschluss: 14.11.11
T34237

The Work of Byron Katie
den eigenen Gedanken mit Verständnis begegnen

„The Work" ist ein Weg, Stress erzeugende Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Byron Katie hat eine Methode der Selbstreflexion entwickelt, die Gedanken untersucht und ‚umkehrt'. Diese Umkehrung lässt das eigene Sein bewusster werden und führt in der Begegnung mit sich selbst und der Welt zu Erkenntnis, Freude und Frieden und Freiheit. **Bitte mitbringen:** Decke, dicke Socken, Schreibmaterial, kl. Kissen, Verpflegung.

Christiane Klinkmüller
Sa., 12.11.11 und So., 13.11.11, 10.00 - 18.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20
Anmeldeschluss: 02.11.11
T34310

Enneagramm
Vielleicht haben Sie schon einmal vom Enneagramm gehört und sind neugierig, was sich dahinter verbirgt. Möchten Sie gerne mehr über sich selbst erfahren und sich weiterentwickeln? Möchten Sie sich so sehen können, wie andere Sie sehen und andere so wahrnehmen, wie sie wirklich sind? Möchten Sie mehr Verständnis für andere und die Hintergründe immer wieder ähnlicher Probleme mit anderen entwickeln? Das Enneagramm mit seiner Charaktertypologie bietet uns Handwerkszeug zur Selbstreflexion, - erkenntnis und Entwicklung. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung.

Birgit Rinke
Sa., 12.11.11 und So., 13.11.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40
Anmeldeschluss: 02.11.11
T34312

Tiergesundheit

Erste Hilfe für den Hund
Notfällen und Unfällen wirkungsvoll vorbeugen. Beurteilen des Allgemeinbefindes (Lebenszeichen/Todeszeichen/Normalwerte). Praktische Übungen am Hund. Verletzungen verschiedener Art und deren Erstversorgung. Sonstige Notfälle, z. B. Schock, Vergiftung etc.

Nicole Knapp
Di., 20.09.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 10.09.11
T34400

Die homöopathische Hausapotheke für den Hund
Sie werden mit den häufigsten Erkrankungen des Hundes, Symptomen, eventuellen Ursachen und homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten bekannt gemacht.

Nicole Knapp
Di., 27.09.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 17.09.11
T34401

Gesunde Umgebung

W Solaranlagen für Selbstbauer,
Fachtheorie - Modul I

Warum Solartechnik nutzen? Woraus besteht eine Solaranlage? Solartechnik für Warmwasser und Heizung. Wie integriere ich die Solaranlage in meine Heizung? Hygienische Aspekte.

Robert Juckschat
Sa., 10.09.11, 09.00 - 15.30 Uhr
8 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 22,40 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort
erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 31.08.11
T34523AD

W Solaranlagen für Selbstbauer
Fachpraxis - Modul II

Montage der Flach- und Vakuumkollektoren. Montage des Speichers nach DIN 1988 und VDI 6023. Montage der Solarleitung. Inbetriebnahme. Erörtern von Fehlern. Voraussetzung: Teilnahme an Modul I.

Robert Juckschat
Sa., 17.09.11, 09.00 - 15.30 Uhr
8 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 22,40 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort
erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T34525AD

Ernährung und Kochen

NEU: Makrobiotik
Theoretische Grundlagen und praktische Tipps für das Kochen

In der fernöstlichen Ernährung werden Mahlzeiten ebenso nach Yin und Yang wie nach den 5 Elementen ausgewogen zusammengesetzt. Im Kurs werden die Regeln der Makrobiotik erläutert, Kochbeispiele gegeben und gemeinsam verzehrt. Den Teilnehmenden werden praktische Vorschläge für die tägliche Lebensmittelzusammenstellung und Mut zum Ausprobieren von Miso, Tofu, Kokkoh und Co. gemacht.

Paul Schmidt
Mi., 02.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr
Mi., 09.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr
Mi., 16.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr
Do., 24.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr
Mi., 30.11.11, 18.00 - 21.30 Uhr
23,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**, Küche
EUR 65,40 zzgl. EUR 3,00-5,00 Lebensmittelumlage pro Abend, erm.: EUR 58,40
Anmeldeschluss: 23.10.11
T34605GE

Vortrag: Hinschauen lohnt sich!
Was das Etikett über ein Lebensmittel verrät

Das Lebensmittelangebot in den Geschäften und Supermärkten ist heutzutage so umfangreich, wie nie zuvor. Essen ist etwas Selbstverständliches. Wir essen täglich.

Und manchmal essen wir auch Dinge, die wir bewusst gar nicht essen wollen. Aber wir wissen gar nicht, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Dieser Vortrag gibt Hinweise darauf, was uns ein Etikett alles über ein Lebensmittel verrät, aber auch, was es eventuell verschweigt. Nach diesem Vortrag werden Sie sicher noch ein bisschen genauer hinschauen, wenn Sie Lebensmittel in Ihren Einkaufswagen legen.

Andrea Gieland
Do., 06.10.11, 18.00 – 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
kostenlos, erm.: EUR 9,00
Anmeldeschluss: 26.09.11
T34616

Vortrag: Alles Bio – oder was?
Wenn das Euro-Blatt in den Einkaufskorb fällt

Seit dem 1. Juli 2010 gibt es ein neues Bio-Logo für alle verpackten Bioprodukte in den EU-Mitgliedsstaaten. Dem sogenannten Euro-Blatt liegen verbindlich vorgeschriebene Normen zu Grunde. Was heißt das für uns als Endverbraucher? Was besagen zusätzlich andere ökologische Schriftzüge und Zeichen auf den Etiketten? Wir schauen uns Bio-Erzeuger-Verbände in Deutschland, wie Demeter, Bioland und Naturland genauer an, und werden Vorzüge und Grenzen von ökologischen und konventionellen Lebensmitteln betrachten.

Andrea Gieland
Do., 10.11.11, 18.00 – 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00
Anmeldeschluss: 31.10.11
T34617

Vortrag: Salz – die Würze des Lebens?

Lüneburg ist die Stadt „auf dem Salz". Historisch und physiologisch ist Salz ein spannendes Thema. Aber auch beim Essen und Trinken können sinnliches Erleben und gesundheitliche Folgen des Salzkonsums Erstaunliches zu Tage führen. Lebensmittel erhalten durch „die Würze des Lebens" ihren besonderen Geschmack. Wir werden uns Salz unter verschiedenen Aspekten genauer anschauen, Lebensmittel unter die Lupe nehmen, die versteckt hohe Salzquellen aufweisen, und Alternativen betrachten, wie man seinen Salzkonsum einschränken kann. Wenn Sie sich eine Auszeit von der „süßen Adventszeit" nehmen möchten, kommen Sie mit auf eine „würzige Salz-Reise".

Andrea Gieland
Do., 01.12.11, 18.00 – 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00, Anmeldeschluss: 21.11.11
T34618

Vortrag: Tiere essen – oder nicht?

Die letzten Jahre folgte ein Lebensmittelskandal dem anderen. Meist betroffen waren Lebensmittel tierischer Herkunft. Egal, ob BSE-Fleisch, Bakterien-Käse, Gammel-Fleisch, Käse – oder Schinken-Imitate, Antibiotika-Fleisch, Dioxin-Eier oder verstrahlter Fisch – ein Auszug aus der langen Liste. Angesichts der immer mehr an die Öffentlichkeit gelangten Informationen zur – nicht ethisch vertretbaren, aber weit verbreiteten – Massentierhaltung, stellt sich die Frage: Tiere essen – oder nicht? Dieser Vortrag wird unterschiedliche Formen des Vegetarismus erläutern, Vor- und Nachteile einer Ernährung mit Verzicht auf tierische Lebensmittel aufzeigen und Hilfestellung geben, wenn Sie selber, oder ein Familienmitglied, den Verzehr tierischer Lebensmittel ganz oder teilweise einschränken möchten.

Andrea Gieland
Do., 19.01.12, 18.00 – 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00
Anmeldeschluss: 09.01.12
T34619

Fasten für Gesunde – Heilsame Tage

Fasten fördert die Entschlackung und Entgiftung des Körpers, stärkt das Immunsystem und schafft neue Kräfte für Körper, Geist und Seele. Fasten eignet sich ideal dafür, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und eine gesündere Lebensweise zu finden. In der Geborgenheit der Gruppe und mit Entspannungsübungen werden die Fastentage zu einem schönen Erlebnis. Einführungsabend: Mo., 17.10.2011, Fastentage: Fr., 21.10. – Mi., 26.10.2011, jew. 18.30-20.00 Uhr. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Tasse.

Iris Fahrenholz
Fr., 21.10.11 bis 26.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 56,00, erm.: EUR 46,00
Anmeldeschluss: 11.10.11
T34621

Mit Getreide kochen und braten
Vollwert-Küche

Die Getreideküche ist vielfältig. Viele Getreidesorten werden gerade jetzt wieder entdeckt und die zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten verschiedenster Getreidesorten lernen Sie hier kennen. Von der Vorspeise bis zur Nachspeise bereiten wir leckere Gerichte zu. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause und viele Tipps dazu. **Bitte mitbringen:** Schürze und Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 19.09.11, 18.30 – 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen**, Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70
Anmeldeschluss: 09.09.11
T34680AM

Bunte Vielfalt Hülsenfrüchte
Vollwert-Küche

Erbsen, Bohnen und Linsen gibt es in vielen Farben und Größen. Überall auf der Welt werden Hülsenfrüchte als pflanzliche Energiespender geschätzt. Auch hierzulande sind sie wieder neu entdeckt. Es gibt wunderbar viele alte und neue Rezepte. Wie man Hülsenfrüchte richtig und gut verträglich zubereitet lernen Sie hier kennen. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause und viele Tipps dazu. **Bitte mitbringen:** Schürze und Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 24.10.11, 18.30 – 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen**, Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70
Anmeldeschluss: 14.10.11
T34681AM

Die schnelle Vollwert-Küche

Vollwertig und gesund zu kochen braucht keine langen Vorbereitungszeiten. Wie Sie sich gesund ernähren, regional und saisonal kochen und zudem wertvolle Tipps für eine schnelle und effektive Küche erhalten, das lernen Sie hier kennen. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause und viele Tipps dazu. **Bitte mitbringen:** Schürze und Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 19.09.11, 18.30 – 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen**, Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70
Anmeldeschluss: 09.09.11
T34682AM

Schnell, leicht, schmackhaft und glutenfrei kochen mit nur 4 Zutaten

Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und müssen den beschwerlichen Weg der glutenfreien Ernährung gehen. Dieser Kochkurs zeigt Ihnen, wie Sie mit nur 4 Zutaten schmackhafte glutenfrei Mahlzeiten zubereiten. **Bitte mitbringen:** Schürze und Deckelgefäße.

Hildegard Schaffrath
Mo., 19.09.11 bis 10.10.11, 18.30 – 21.00 Uhr, 3 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**, Küche
EUR 28,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 25,00
Anmeldeschluss: 09.09.11
T34690GE

Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nahrungsmittel haben eine Wirkung auf unseren Körper. Die Besonderheit dieser Ernährungsform hat das Ziel, eine Ausgewogenheit und Balance im eigenen Körper zu erhalten. Wie kann ich die thermische Wirkung der Nahrungsmittel für meine Gesundheit einsetzen? Genießen Sie an diesen Abenden die energiereiche Art des Kochens. Die Fünf-Elemente-Ernährung steigert das Wohlbefinden und die Vitalität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** Schürze, Deckelgefäße, Vorratsdosen, scharfes Messer.

Sylvia Busse
Mi., 21.09.11 bis 05.10.11, 18.00 - 21.30 Uhr, 3 x
14 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**, Küche
EUR 39,20 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T34692GE

Kocherlebnis Italienisch

In Gruppenarbeit entsteht ein mehrgängiges italienisches Menü von der Vorspeise über Pasta und Fleischgang bis zum Nachtisch. Das macht Appetit auf mehr! **Bitte mitbringen:** Vorratsdosen, Geschirrtücher, scharfes Messer.

Andrea Macziey/Antje Attermeyer
Fr., 16.09.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Lüneburg, Details auf Anfrage
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 06.09.11
T34711

Fr., 04.11.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Lüneburg, Details auf Anfrage
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 25.10.11
T34712

Kocherlebnis Afrikanisch

Die Ernährung in Afrika ist rustikal, aber köstlich und leicht zuzubereiten. Man zaubert aus grundlegenden Zutaten wie Gemüse und Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel, Obst und Fleisch ein leckeres Mahl für die ganze Familie. Gewürzt wird mit Ingwer, Chili, Koriander, Knoblauch, Erdnussbutter, Masala, u.v.m. **Bitte mitbringen:** Vorratsdosen, Geschirrtücher, scharfes Messer.

Andrea Macziey/Antje Attermeyer
Fr., 30.09.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Lüneburg, Details auf Anfrage
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 20.09.11
T34713

Männerkochkurs: Männer an den Herd Schnell, gut und gesund!

Mann kann nicht kochen? Oh doch! Der Männerkochkurs ist das perfekte Erlebnis, um Frauen zu beeindrucken. Erfahren Sie alles über die Zubereitung köstlicher Gerichte. Sie werden begeistert sein, wie einfach es ist, gutes Essen zu kochen!

Sylvia Busse
Do., 01.09.11 bis 15.09.11, 18.00 - 21.45 Uhr, 3 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Küche
EUR 42,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 37,50
Anmeldeschluss: 22.08.11
T34717AD

Do., 06.10.11 bis 03.11.11, 18.00 - 21.45 Uhr, 3 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Küche
EUR 42,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 37,50
Anmeldeschluss: 26.09.11
T34718AD

Topf sucht Deckel Singles auf kulinarischer Entdeckungsreise

Sie kochen gern - aber nicht alleine!? Wer Herz und Gaumen nicht länger warten lassen möchte, sollte sich ein solches Koch-Date nicht entgehen lassen. Verbringen Sie zusammen mit netten Singles einen unterhaltsamen und garantiert köstlichen Abend. Sie lernen nicht nur neue Rezepte näher kennen.

Sylvia Busse
Do., 17.11.11 bis 01.12.11, 18.00 - 21.45 Uhr, 3 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Küche
EUR 42,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 37,50
Anmeldeschluss: 07.11.11
T34719AD

Männer kochen - schnell, gut und gesund!

Ein Kochkurs unter Gleichgesinnten, der auf kulinarischer Ebene zum Genuss für Gaumen und Stimmung wird. Gesundes Essen zu kochen ist nicht nur eine Wohltat für den Magen, sondern auch für die Sinne. Gemeinsam schnippeln, rühren, braten, abschmecken und dekorieren. Hier lassen die Männer nichts anbrennen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Vorratsdosen, scharfes Messer.

Sylvia Busse
Di., 13.09.11 bis 20.09.11, 18.00 - 21.30 Uhr, 2 x
9,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**, Kuche
EUR 26,20 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 23,40
Anmeldeschluss: 03.09.11
T34719GE

Koch-Date - das Single Kochvergnügen Genuss und Erlebnis

Der Kurs für Singles. Wir kochen gemeinsam in geselliger Runde leckere, saisonale Gerichte. Leicht und einfach kommt man mit den anderen Kursteilnehmern ins Gespräch und knüpft dabei noch nette Kontakte. Und nach dem Kochen: Schlemmen. Gemeinsam genießen Sie mit allen Teilnehmern Ihre zubereiteten Kreationen. Ein Genuss für alle Sinne. **Bitte mitbringen:** Schürze, Vorratsdosen, scharfes Messer.

Sylvia Busse
Do., 10.11.11, 18.00 - 21.45 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 14,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 12,50
Anmeldeschluss: 31.10.11
T34720GE

NEU: Feinste Pralinen selbst gemacht

Ein Einstiegskurs für Erwachsene

Hier können Sie selbst „schokoladig" Hand anlegen. Durch das Arbeiten mit Schokolade werden wir dieses hochwertige Genussmittel aus einem neuen Blickwinkel betrachten. **Bitte mitbringen:** Kl. Gefäß und EUR 3,50 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 22.11.11, 18.00 - 21.00 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**, Küche
EUR 11,20 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 12.11.11
T34726OS

Ich kann das auch! Kochen mit und für Kinder/n ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Kindergerichte von Kindern gekocht - mit Lust und Liebe können die Kinder einmal selbst beliebte Kindergerichte kochen und dann gemeinsam essen. **Bitte mitbringen:** Schürze und EUR 3,00 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 20.09.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**, Küche
EUR 11,70, Anmeldeschluss: 10.09.11
T34727OS

Mit allen Sinnen - kleine Küchenexperimente für Kinder ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Wie und warum wächst ein Hefeteig? Wie viel Saft steckt in einer Orange? Wie wird aus einer Kartoffel ein Pommes frites? Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem kleinen Wissenskurs nach, mit kleinen Experimenten dargestellt und einfach erklärt. **Bitte mitbringen:** Schürze und EUR 2,50 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 11.10.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**, Küche
EUR 11,70, Anmeldeschluss: 01.10.11
T34728OS

Kultur und Gesellschaft

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information:
Peter Böhnke
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de

2|11 VORWORT

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig–Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang.

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

Kultur lebt von der Vielfalt und vom lebendigen Dialog zwischen Tradition und Moderne. Kulturelle Bildung kann den Einzelnen befähigen, komplexe Veränderungen nicht nur zu begreifen, sondern sich darin zu orientieren und sie aktiv zu gestalten.

Durch interkulturelle Bildung und Kommunikation erbringt die VHS REGION einen Beitrag zur Integration und gegenseitigen Toleranz und fördert damit die Weltoffenheit einer Gesellschaft, die sich der Globalisierung nicht verschließen kann. Interkulturelle Bildung leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, dass aus Einwohnern unterschiedlicher Herkunft Bürgerinnen und Bürger einer Kommune werden.

Im Bereich „Kultur und Gesellschaft“ erwartet Sie daher ein vielfältiges und differenziertes Angebot, das von Literatur, Politik, Philosophie und Geschichte über Theater, Tanz und Musik bis zum Malen, Zeichnen und Kunsthandwerk reicht oder Sie auf Exkursionen (ent-) führt.

Einerseits können Sie hier selber kreativ werden, sich in der künstlerischen Auseinandersetzung Ihre Ausdrucks- und Wahrnehmungsfähigkeit steigern und zu neuen Formen der Problembetrachtung und - lösung finden.

Andererseits können Sie sich in vielen Veranstaltungen auch kritisch mit Themen aus dem politischen, geschichtlichen, philosophischen, kunst-, literatur- und kulturwissenschaftlichen Bereich auseinandersetzen, sich informieren und Wissen aneignen und sich mit anderen Teilnehmer/innen austauschen. Kulturelle Bildung ist eine Voraussetzung für die Teilhabe am kulturellen Reichtum unserer Gesellschaft.

Möge die Auswahl unserer Themen
Ihr Leben ein Stück bereichern.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Umgang mit sich und anderen | Theaterspiel

Frauentreff am Vormittag
Information und Diskussion

Frauen diskutieren nach einer informativen Einführung in das jeweilige Thema über kulturelle, wissenschaftliche, politische oder gesellschaftliche Themen. Zusätzliche Treffen (z.B. Stammtisch, Ferienfrühstück, Ausflug) sind möglich. Nicht in den Herbstferien

Waltraud Arnold
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 10.15 – 11.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 35,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T41020

Frauentreff am Nachmittag
Information und Diskussion

Frauen diskutieren nach einer informativen Einführung in das jeweilige Thema über kulturelle, wissenschaftliche, politische oder gesellschaftliche Themen. Zusätzliche Treffen (z.B. Stammtisch oder Kinobesuch) sind bei entsprechendem Interesse möglich. Nicht in den Herbstferien

Waltraud Arnold
Di., 13.09.11 bis 06.12.11, 16.15 – 17.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 35,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T41021

Theatergruppe Frauen unterwegs
Stückerarbeitung – Macht Geld doch glücklich?

Eigene Erfahrungen und Biografisches werden zum Spielmaterial und zur Grundlage für ein neues Stück, das erarbeitet und aufgeführt wird. Vor dem Hintergrund von Zeitgeschichte. Vom Ich zur Bühnenfigur. An jedem Kursabend als Spielvorbereitung: Körper- und Schauspieltraining. Es gibt bereits eine Stammgruppe, die den Kurs fortsetzt. Neue Interessentinnen können sich mit Frau Kaminski vorher in Verbindung setzen.

Brigitte Kaminski
Do., 08.09.11, 19.30 – 21.45 Uhr
Do., 15.09.11, 19.30 – 21.45 Uhr
Sa., 01.10.11, 11.00 – 16.15 Uhr
Sa., 12.11.11, 11.00 – 16.15 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 60,00, erm.: EUR 55,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T41022

Spuren meines Lebens
Biografisches Theater

Die besten Geschichten schenkt uns das Leben selbst. In diesem Theaterkurs arbeiten wir mit Erlebnissen aus der eigenen Biografie. Mit Hilfe eines Leitthemas (das wir gemeinsam bestimmen) und verschiedenen Erinnerungsstücken wollen wir die Motive aus unserer Lebensgeschichte verdichten und in der Gruppe eine Szenencollage entwickeln. **Bitte mitbringen:** warme Socken, Ballettschuhe etc., da der Raum nur ohne Schuhe betreten werden darf.

Petra Flindt
Mi., 14.09.11 bis 19.10.11, 15.15 – 16.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,00, erm.: EUR 45,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T41023

Knigge für Jugendliche
Gute Umgangsformen erleichtern das Leben

Starthilfe in die Erwachsenenwelt: Wie komme ich gut an? Wie vermeide ich Fettnäpfchen? Wie bleibe ich dennoch ich selbst? Knigge-Regeln geben Sicherheit im Umgang mit anderen und verbessern das Auftreten. Sie sind kein Zwang, sondern machen Spaß. Seminarinhalte:

- Warum Regeln?
- Grüßen, begrüßen und vorstellen.
- Tischsitten.
- Körpersprache.
- Small Talk.
- Richtiges Outfit.
- Handy und E-Mail.

Susanne Pflaumbaum
Di., 25.10.11, 10.15 – 14.30 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 18,00, Anmeldeschluss: 15.10.11
T41030

Etikette für Beruf & privat
Moderne Knigge-Regeln

Gute Umgangsformen sind heute wichtiger denn je und die Basis für ein harmonisches Miteinander, gute Kommunikation und ein positives Persönlichkeitsbild. Ob Privatpersonen, Geschäftsleute oder Berufseinsteiger/innen – der erste Eindruck zählt. Etiketteregeln zu kennen gibt Sicherheit, auch in unvorhergesehenen Situationen.

Seminarinhalte:
- Knigge gestern und heute.
- Tischsitten.
- Dresscodes.
- Grüßen und Begrüßen, Vorstellen und Anreden.
- Körpersprache.
- Small Talk.
- Moderne Kommunikationsmittel.

Die Etiketteregeln werden abwechslungsreich, logisch und kurzweilig erläutert und in praktischen Übungen ausprobiert.

Susanne Pflaumbaum
Sa., 05.11.11, 10.00 – 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41031

Eltern und Kinder

Chaos im Ranzen?

Chaos auf dem Schreibtisch? Stress bei den Hausaufgaben? Und wie soll man mit seinem Kind für die nächste Arbeit üben? Patentlösungen gibt es nicht, aber Sie werden einige grundlegende Lern- und Arbeitstechniken und Möglichkeiten der Verhaltensmodifikation kennenlernen, die praktikabel und von jedem zu Hause umsetzbar sind. Packen wir es zusammen an!

Yvonne Cremer
Mi., 16.11.11, 19.00 – 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,60
Anmeldeschluss: 06.11.11
T41050AM

Rechtsfragen

Steuerpflicht für Rentner/innen

Seit 2005 müssen die Senioren/innen mindestens 50% ihrer Altersgelder versteuern. Aber nicht alle Rentner haben ihre Einkünfte beim Finanzamt gemeldet. Das Bundeszentralamt für Steuern hat alle Rentenversicherungsträger angewiesen, ab 01.10.09 sogenannte Rentenbezugsmitteilungen an die Finanzämter zu verschicken. Folglich erhält der Fiskus Einblick in alle Renten. Bereiten Sie sich auf Ihre Steuererklärung vor. Anhand der Vordrucke des Finanzamtes werden alle steuerrechtlichen Fragen erörtert.

Jens-Peter Finck
Mo., 31.10.11 bis 07.11.11, 17.00 – 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10
Anmeldeschluss: 21.10.11
T41100DA

Vorsorge – und Betreuungsvollmacht mit Patientenverfügung

Anhand eines entsprechenden Entwurfs, der jedem Teilnehmer zur Verfügung gestellt wird, werden die rechtlichen und persönlichen Auswirkungen der getroffenen Regelungen erörtert.

Jens-Peter Finck
Mo., 19.09.11 bis 26.09.11, 17.00 – 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10
Anmeldeschluss: 09.09.11
T41101DA

Philosophie | Geschichte | Politik | Religion

Globalisierung als Weltreise
Fremde Länder und Kulturen verstehen

In Zeiten der Globalisierung haben Ereignisse in nahezu jeder Weltregion Auswirkungen auf unseren Alltag. Daher begibt sich dieser Kurs auf eine „Bildungsreise" um die Welt und betrachtet Länder verschiedenster Regionen in Hinblick auf ihre politischen, wirtschaftlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Besonderheiten. Die Stationen der Reise sind diesmal Tunesien, Japan, Simbabwe und Pakistan. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dorith Altenburg
Sa., 12.11.11 bis 03.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 38,50, erm.: EUR 34,70
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41540

Der Fürstensaal im Rathaus
Fürstenherrschaft und hanseatisches Selbstbewusstsein – ein chronologischer Rundgang durch die Stadt – und Landesgeschichte

Die Darstellungen der meisten Landesherrn und ihrer Gemahlinnen im Fürstensaal laden uns ein, jeweils die wesentlichen Entwicklungen der Stadtgeschichte nachzuvollziehen und den Stellenwert der Bündnisse mit anderen Städten und Territorien vor Augen zu führen. Wir treffen uns vor der Tourist - Information.

Andreas Rönnau
So., 18.09.11 bis 25.09.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Rathaus Lüneburg, Fürstensaal
EUR 20,00, erm.: EUR 16,40 inkl. Eintrittsgeld
Anmeldeschluss: 08.09.11
T41543

Lüneburg – mehr als Salz, Hanse und Rote Rosen
Lüneburg (nicht nur) für Einsteiger/innen

Lüneburg ist eine der schönsten Städte Norddeutschlands - doch vor welchen Hintergründen entstand dieses einzigartige Ensemble, welches waren die Meilensteine der Geschichte? Der Kurs gibt einen ersten Überblick und will Spaß wecken, eigenständig durch den Besuch z. B. von Museen, den Kirchen, der Ratsbücherei und umliegenden Orten weiter auf Entdeckungstour zu gehen.

1. Abend: Geologie, Langobarden, Bardowick,
Saline und Stadtentwicklung bis 1371
2. Abend: Zeitspanne 1371 - Reformation
3. Abend: Hanse, Kirchen und Kloster Lüne
4. Abend: Vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart

Andreas Rönnau
So., 27.11.11 bis 18.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 28,00, erm.: EUR 25,60
Anmeldeschluss: 17.11.11
T41544

Alte Handschriften lesen und verstehen lernen

Standen Sie schon einmal vor einer alten Handschrift und waren von den schönen Schriftzügen fasziniert, konnten aber nichts entziffern? Mit etwas Übung ist es gar nicht so schwer, in einem solchen Dokument mehr als nur unleserliche Zeichern und Schnörkel zu erkennen. Wir wollen im Kurs, ausgehend von entsprechenden Druckschriften deutsche Handschriften des 16. bis 19. Jahrhunderts lesen lernen. Dies geschieht anhand von Originalen und Reproduktionen in gemeinsamer Lektüre. Der Kurs ist insbesondere für Familienforscher eine gute Vorbereitung auf das Lesen solcher Dokumente.

Mathias Nagel
Sa., 24.09.11, 11.30 - 18.30 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00
Anmeldeschluss: 14.09.11
T41546

Das Ethos der Politik
Philosophie und Demokratie

Einer weit verbreiteten Meinung zufolge sind Politiker, wenn schon nicht korrupte, so doch opportunistisch handelnde Personen, die es, ausgesetzt dem Druck der Wähler einerseits und der Lobbyisten andererseits, mit ethischen Normen wie Wahrheit, Wahrhaftigkeit und Verantwortung allzu häufig nicht besonders genau nehmen. Ob dieses Bild nicht allzu grobkörnig ist und wie es differenzierter ausgestaltet werden kann, sollen Texte u.a. von Max Weber und Hannah Arendt zeigen. Die Materialien stellt der Kursleiter. Nebenkosten für die Bereitstellung von Materialien: EUR 3,00.

Dr. Michael Haupt
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 70,00, erm.: EUR 64,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41555

Wie Farbe wirkt – wie Farbe würgt
(Leuchtendes Rot – schreiendes Rot)

Was machen wir mit der Farbe - was MACHT die Farbe mit uns? In der Mode - in der Werbung - in unseren Wohnräumen - in der Architektur - in der Kunst sind wir stets mit Farben konfrontiert. Sie gefallen uns - oder wir lehnen sie ab. Wodurch werden wir beeinflusst? Warum haben wir Lieblingsfarben? Wo stehe ich im Farbraum? Dieser Kurs soll ermöglichen, bewusster mit Farben umzugehen, d.h. situationsbezogen - d.h. ergonomisch. Farbe bekennen verlangt Kenntnis!

Christiane Baur
Di., 13.09.11 bis 18.10.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 50,00, erm.: EUR 46,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41557

Uwe Johnson, „Jahrestage" I
Ein Lektürekurs in zwei Teilen

„Für wenn ich tot bin" erzählt Gesine Cresspahl ihrer Tochter Marie im New York der 1960er Jahre von ihrer Familie und den früheren Zeiten in Mecklenburg. Dieser große, großartige Roman Uwe Johnsons ist eine wunderbare Erzählung und zugleich ein einfühlsames Zeitdokument. Der Kurs wird im Frühjahr 2012 fortgesetzt. Weitere Informationen unter: www.poerzgen.de/Kurse/25/. Der Kurs pausiert in den Herbstferien

Rainer Pörzgen
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 72,00, erm.: EUR 65,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T41560

W Literarisches Wochenende in der Göhrde:
„Die Antigone des Sophokles" von Bertolt Brecht

Brechts Bearbeitung des Textes ist eine moderne Neuinterpretation: der Autor bricht darin mit der antiken Vorstellung eines dem Schicksal Ausgeliefertseins - für den Autor des 20. Jh. ist das Schicksal des Menschen allein der Mensch. Ein Besuch der Inszenierung am Hamburger Thalia-Theater kann im Anschluss an den Kurs verabredet werden. Weitere Informationen unter: www.poerzgen.de/Kurse/25/. Inklusive der Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Doppelzimmer mit Vollpension. Sollten Sie andere Zimmerwünsche haben (EZ sind nur in geringer Zahl verfügbar und kosten einen Aufschlag von EUR 12,00/Nacht), sprechen Sie es bitte bei Ihrer Anmeldung im Kundenservice gleich an.

Rainer Pörzgen
Fr., 14.10. 2011 von 18.00-21.00 Uhr
Sa., 15.10. 2011 von 09.00-18.00 Uhr
So., 16. 10. 2011 von 09.00-13.00 Uhr
17 UStd.
Bildungszentrum Göhrde

EUR 163,00 (EZ Vollpension EUR 187.00)., Anmeldeschluss: 04.10.11
T41561

Schreibwerkstatt kompakt
Von der Idee zum eigenen Text

Schreiben heißt zeigen und erzählen. Doch wie die eigenen Ideen umsetzen? Wie beginnen? Wie einen Roman, die eigene Geschichte, Erzählung(en) aufbauen? Wie ein Expose´ für einen Verlag entwerfen? Eigene Textarbeiten und Schreib(Kreativ)Ideen werden diskutiert, betreut und weiterentwickelt. Gefragt sind Diskussionsbereitschaft und Phantasie, nebst Freude am Zuhören und Schreiben.**Bitte mitbringen:** eigene Texte.

Dr. Andreas Liebert
Sa., 05.11.11 bis 06.11.11, 10.15 - 15.15 Uhr, 2 x 12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 58,00, erm.: EUR 52,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41562

Biografie schreiben

Die eigene Geschichte, die der Eltern/Großeltern oder auch die eines Hauses oder Hofes. Ein Seminar, das helfen soll, die vergangene Zeit in Worten festzuhalten. Für den Eigenbedarf, die Familie oder als Buch-Angebot für einen Verlag.

Inhalte:
- Aufbau der Lebensgeschichte
- Treffende Beschreibung von Menschen, Orten, Ereignissen
- Recherche
- Möglichkeit der Veröffentlichung.

Wer mehr über sich und seine Familie erfahren möchte, kann in diesem Kurs ein Genogramm (erweiterter Stammbaum) beginnen, Tipps für die Ahnenforschung erhalten, die Rollen, Mythen, Geheimnisse seiner Familie entschlüsseln und die unsichtbaren Bindungen, wie auch sich selbst, besser verstehen und aufschreiben lernen.

Ina Freiwald
Sa., 03.09.11 bis 04.09.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,00, ermäßigt: EUR 72,00
Anmeldeschluss: 24.08.11
T41563

Kunst | Literatur | Musik

So erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art! Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse?

k.greife@adsandmore.de

Keyboard spielen für Anfänger/innen
Freude und Spaß mit Tasteninstrument

Ob Klassik oder Pop: Keyboardspielen lernen macht Spaß! In kurzer Zeit erlernen wir einige Lieder mit Begleitung. Notenkenntnisse sind zunächst nicht erforderlich.

Barbara Kaehlert
Di., 15.11.11 bis 20.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 6 x 12 UStd.
Musikschule Barbara Kaehlert, Große Bäckerstr. 30, Lüneburg
EUR 68,00, erm.: EUR 64,00
Anmeldeschluss: 05.11.11
T41580

Gitarrenunterricht für Anfänger/innen

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können sind Ziele dieses Kurses. Die Zeiten können auch nach Absprache mit den Kursteilnehmern/innen geändert werden. Ein Kurs für Fortgeschrittene kann bei Bedarf angeboten werden. Termine nach Absprache. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 19.00 - 20.15 Uhr, 6 x 10 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41581AD

Jürgen Leydel
Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 19.00 - 20.15 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 33,00, erm.: EUR 29,70
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41582AD

Gitarrenunterricht Aufbaukurs
Folgekurs

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können, sind Ziele dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 6 x 10 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41583AD

Jürgen Leydel
Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 33,00, erm.: EUR 29,70
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41584AD

Gitarrenkurs für Anfänger/innen

Wir wollen die Grundbegriffe der Liedbegleitung erlernen und uns ein nach persönlichen Wünschen gestaltetes Liederrepertoire aneignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch in den Ferien.

Sönke Fock
Do., 15.09.11 bis 17.11.11, 20.00 - 20.45 Uhr, 10 x 10 UStd.
Jugend - u. Familienzentrum, Lüneburger Str., **Bleckede**, Seminarraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 05.09.11
T41585BL

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Je nach Vorkenntnissen in der Gruppe wird auf dem Basiswissen der Liedbegleitung aufgebaut. Individuelle Wünsche werden berücksichtigt. Eine Einführung in das klassische Gitarrenspiel kann erfolgen. Geplant sind zunächst 10 Unterrichtsstunden.

Sönke Fock
Do., 15.09.11 bis 17.11.11, 20.45 - 21.30 Uhr, 10 x 10 UStd.
Jugend - u. Familienzentrum, Lüneburger Str., **Bleckede**, Seminarraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 05.09.11
T41586BL

Gitarre
Für Anfänger/innen

Oldies, Hits, Kinderlieder....wollten Sie schon immer können? Das ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs lernen wir die dafür nötigen Grundakkorde und Anschlagtechniken. **Bitte mitbringen:** Stift, Gitarre, Notenständer und EUR 10,00 für ein Gitarrenbuch.

Petra Eggert
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 69,50, erm.: EUR 63,60
Anmeldeschluss: 26.08.11
T41585GE

Gitarrenkreis für Anfänger/innen
Dranbleiben und weitermachen

Für alle, die einen Anfänger/innenkurs besucht haben und neuen Input einmal im Monat haben möchten. **Bitte mitbringen:** Stift, Gitarre, ggf. Notenständer und Unterlagen von vorherigen Gitarrenkursen.

Petra Eggert
Di., 13.09.11, 19.30 - 20.45 Uhr
Di., 18.10.11, 19.30 - 20.45 Uhr
Di., 15.11.11, 19.30 - 20.45 Uhr
Di., 13.12.11, 19.30 - 20.45 Uhr
6,7 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen
EUR 22,00, erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 10.01.11
T41586GE

Gesang | Tanz | Theater

Wenn ich nur singen könnte...
Singen für Anfänger/innen
Einmalige Einführungsveranstaltung.

Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich eigentlich nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter www.Lawaty.de. Zum Kennenlernen, ob Sie sich vielleicht für den kompletten Kurs entscheiden möchten. Nur an einem Abend. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Do., 01.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 15,00, erm.: EUR 13,50
Anmeldeschluss: 22.08.11
T41600

Sylvia Lawaty
Do., 01.09.11, 20.15 - 21.45 Uhr
2 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 10,00, erm.: EUR 9,00
Anmeldeschluss: 22.08.11
T41601

Wenn ich nur singen könnte, es wäre mein Traum
Singen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich „eigentlich" nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter http://www.lawaty.de. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Di., 13.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Di., 27.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Di., 04.10.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Di., 11.10.11, 18.00 - 20.15 Uhr
12 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41602

Sylvia Lawaty
Di., 01.11.11 bis 20.12.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 8 x
24 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41603

Sylvia Lawaty
Di., 13.09.11, 20.15 - 21.45 Uhr
Di., 27.09.11, 20.15 - 21.45 Uhr
Di., 04.10.11, 20.15 - 21.45 Uhr
Di., 11.10.11, 20.15 - 21.45 Uhr
8 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 32,00, erm.: EUR 29,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41604

Sylvia Lawaty
Di., 01.11.11 bis 20.12.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 64,00, erm.: EUR 57,60
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41605

Technische Grundlagen des klassischen Gesangs
Für Laiensänger/innen mit Notenkenntnissen

Eine sichere und klangschöne Gesangsstimme braucht eine solide Technik: Schrittweise wird in die Grundlagen des ganzkörperlichen Gesangs eingeführt. Atem-, Zwerchfell- und Stimmübungen vitalisieren und sensibilisieren Körper und Geist und machen Lust, den eigenen Körperklang zu entwickeln. Jede/r Teilnehmer/in erhält die Möglichkeit, ein Lied in einer Kleingruppe zu erarbeiten und mit Klavierbegleitung zu singen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe, Wasser oder Tee.

Ute Siegmund-Minich
Sa., 19.11.11 bis 20.11.11, 10.00 - 14.30 Uhr, 2 x
12 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 68,00, erm.: EUR 65,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41610

Raum & in Bewegung I - Mime und Pantomime
körperliche Ausdrucksformen.

Durch die Beobachtung der Umwelt und des eigenen Verhaltens erwachsen mit Hilfe der klassischen Mimen- und Pantomimentechniken Geschichten. Theaterarbeit, die ein ganzkörperliches Training beinhaltet und über Sprachgrenzen hinweg mit Mitteln der Körpersprache und deren Ausdruckskraft arbeitet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

Roberto Barcena
Sa., 19.11.11, 17.30 - 21.30 Uhr
Sa., 26.11.11, 17.30 - 21.30 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,00, erm.: EUR 43,00
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41612

Raum & in Bewegung II – DanzaMania
Tänzerisches Körpertraining

In diesem Kursangebot wird es darum gehen, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des Körpers - Fähigkeiten, die für den Tanz und für den Lebensalltag wichtig sind - zu trainieren. Ein bunter Musikmix aus Rock & Pop als auch Latino Musik, sanften elektronischen Klängen und orientalischen Rhythmen lässt den Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Und bestimmt werden Sie die kurzen, getanzten und v.a. vielfältigen Choreografien dieses besonderen Körpertrainings genießen. **Bitte mitbringen:** bequeme (Tanztrainings-)Kleidung, weiche Schuhe.

Roberto Barcena
So., 11.09.11 bis 23.10.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 01.09.11
T41613

Raum & in Bewegung III – Tai Chi
Getanztes Tai Chi ...choreographierte Bewegung

Alltägliche und poetische Momente aus dem Leben werden in choreographierten Bewegungsabläufen vertanzt und dabei lebendig gehalten und weiter gegeben. Die fließenden Bewegungen des Tai Chi wirken harmonisch, sind voller Kraft und hinterlassen eine nachhaltige positive Wirkung auf den Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

Roberto Barcena
So., 11.09.11 bis 23.10.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 7 x

Besser wohnen · Besser leben
LÜWOBAU
LÜNEBURGER
WOHNUNGSBAU GMBH
Telefon (04131) 2 44 46 - 0 · Internet: www.luewobau.de · E-Mail: info@luewobau.de

14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 01.09.11
T41615

Roberto Barcena
So., 30.10.11 bis 11.12.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 20.10.11
T41616

Tango für Anfänger/innen
Eintauchen in die Welt des Tango I

Die Welt des Tango ist facettenreich, individuell und immer wieder neu zu entdecken. In diesem Kurs werden Sie die Grundelemente des Tango kennen lernen. Am Ende des Kurses kann jedes Paar mittels der gelernten Figuren und Schrittkombination bereits seinen eigenen Tango tanzen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe.

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 23.09.11, 18.45 - 21.45 Uhr
Sa., 24.09.11, 16.45 - 21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T41617

Tango für Tänzer/innen mit Vorkenntnissen
Eintauchen in die Welt des Tango II

Für Teilnehmende des TangoAnfänger/innenkurses und für den Wiedereinstieg. Wir bauen auf den Grundelementen des Tango auf und erweitern unser Figurenrepertoire. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Tanztechnik, auf der Koordination im Paar und mit der Musik sowie auf neuen Schrittkombinationen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe.

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 14.10.11, 18.45 - 21.45 Uhr
Sa., 15.10.11, 16.45 - 21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00
Anmeldeschluss: 04.10.11
T41618

Tango Basics
Eintauchen in die Welt des Tango III
Grundlagentraining. Für Tanzende mit geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs bauen wir auf den Grundelementen des Tango auf und erweitern sie um Figuren und Schrittkombinationen. Es wird an der tänzerischen Technik sowie an der Koordination im Paar und mit der Musik gearbeitet. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe.

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 21.10.11 bis 09.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40
Anmeldeschluss: 11.10.11
T41619

Tango für Tanzfreunde
Eintauchen in die Welt des Tango IV
Paarpflicht. Für Tanzende mit Vorkenntnissen.

Sie möchten regelmäßiger Tango tanzen & üben? In diesem Kurs werden wir kontinuierlich an der Technik feilen und das Schritt- und Figurenrepertoire erweitern. Wir arbeiten mit der Bandbreite von traditioneller bis zur modernen Tangomusik und deren Tangostilen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe. Nicht am 3. Oktober 2011

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Mo., 13.09.11 bis 25.10.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 7 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 49,00, erm.: EUR 44,10
Anmeldeschluss: 02.09.11
T41620

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Di., 01.11.11 bis 13.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 49,00, erm.: EUR 44,10
Anmeldeschluss: 21.10.11
T41621

ChoreoTango
Eintauchen in die Welt des Tango V

Für fortgeschrittene Tanzende.
Sie möchten lernen, wie ein Tango tänzerisch umgesetzt wird? In diesem Kurs üben Sie, welche Elemernte ein gut getanzter Tango enthalten sollte unds wie die Musik dynamisch und rhythmisch getanzt wird. Diese Elemente bringen Sie dem eigenen TangoStil ein Stückchen näher. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe.

Roberto Barcena
Do., 15.09.11 bis 27.10.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 49,00, erm.: EUR 44,10
Anmeldeschluss: 05.09.11
T41622

Roberto Barcena
Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 49,00, erm.: EUR 44,10
Anmeldeschluss: 24.10.11
T41623

Salsa
Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse mit Salsa haben. Inhalte: Salsa Cubana, Colombiana und New Yorker. Vertiefung der Tanztechnik zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung sowie weitere Tanzfiguren und Drehungen. Ohne Partnerzwang. Bei „Überschuss" von Frauen besteht die Möglichkeit, als Frau die männliche Rolle zu übernehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe/Tanzschuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 10.09.11, 10.00 - 13.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 17,00, erm.: EUR 15,30
Anmeldeschluss: 31.08.11
T41626

Salsa-Rueda de Casino
Für Anfänger/innen

Der kubanische „Rueda de Casino"-Tanzkreis ist die einzigartige Möglichkeit, Salsa in der Gruppe zu tanzen. Da ein ständiger, schneller Wechsel der Tanzpartner stattfindet, wird bei Rueda eine besondere Dynamik und ein besonderes Gruppengefühl empfunden. So werden Rhythmus- und Koordinationsgefühl trainiert. Noch schöner als Zusehen ist es, selber mitzutanzen...Der Kurs ist für alle, die schon Salsa tanzen können und etwas Neues ausprobieren möchten und für alle, die Lust haben, Ihren Tanzstil weiter zu entwickeln. Voraussetzung: Erfahrung mit Salsa-Grundschritten und Grundformen (dile que no/cross body lead) und viel Humor! Am besten wäre es, wenn Sie sich gleich mit einem Partner/einer Partnerin zum Kurs anmelden. Bei einem Überschuss von Frauen besteht auch die Möglichkeit, als Frau die männliche Rolle zu übernehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe/Tanzschuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 05.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 17,00, erm.: EUR 15,30
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41627

Line Dance
Ab in die Stiefel - Einsteiger 1
Für alle Country-Freunde

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen. Im Einsteigerkurs werden neue Tänze gezeigt und bekannte Tänze wiederholt, deshalb sind Anfänger/innen und auch Tänzer mit ersten Vorkenntnissen genau richtig. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz.

Renate Blanck
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 42,30, erm.: EUR 38,70
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41630AM

Line Dance
Ab in die Stiefel - Einsteiger 2
Für alle Country-Freunde

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich

Biosphaerium Elbtalaue
Schloss Bleckede

Tiererlebnis, Unterhaltung, Information!

Besuchen Sie unsere neuen Stars Biber, Stör & Co. in Bleckede – in Verbindung mit unserer Ausstellung, dem Aussichtsturm, dem Shop und dem Café Fritz ein einmaliges Ausflugsziel.

Biosphaerium Elbtalaue GmbH · Schlossstr. 10 · 21354 Bleckede
Tel.: 0 58 52 / 95 14 - 14 · www.biosphaerium.de

Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue

Schrittfolgen wiederholen. Im Einsteigerkurs werden neue Tänze gezeigt und bekannte Tänze wiederholt, deshalb sind Anfänger/innen und auch Tänzer mit ersten Vorkenntnissen genau richtig. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz.

Renate Blanck
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 42,30, erm.: EUR 38,70
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41631AM

Line Dance
Ab in die Stiefel – Fortgeschrittene 1
Für alle Country-Freunde

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz.

Renate Blanck
Di., 06.09.11 bis 11.10.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 6 x
12 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 42,30, erm.: EUR 38,70
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41632AM

Line Dance
Ab in die Stiefel – Fortgeschrittene 2
Für alle Country-Freunde

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz.

Renate Blanck
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 6 x
12 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 42,30, erm.: EUR 38,70
Anmeldeschluss: 22.10.11
T41633AM

W Line Dance
Wochenendworkshop Einsteiger 1

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen. Im Einsteiger 1 werden verschiedene Tänze gezeigt, deren Schritte leicht eingeübt werden können. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. zzgl. Getränke, Kaffee und Kuchen.

Renate Blanck
Sa., 10.09.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,90
Anmeldeschluss: 31.08.11
T41634AM

W Line Dance
Wochenendworkshop Einsteiger 2

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen. Im Einsteiger 2 werden verschiedene Tänze gezeigt, deren Schritte leicht eingeübt werden können. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. zzgl. Getränke, Kaffee und Kuchen.

Renate Blanck
Sa., 12.11.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,90
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41635AM

W Line Dance
Wochenendworkshop Aufbau 1

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen. Im Aufbau 1 werden weitere Tänze gezeigt, so dass auch für TN aus dem ersten Kurs noch Neues dabei ist. Hier sind alle genau richtig, die Line Dance kennen lernen und vertiefen möchten. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. zzgl. Getränke, Kaffee und Kuchen.

Renate Blanck
Sa., 08.10.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,90
Anmeldeschluss: 28.09.11
T41636AM

W Line Dance
Wochenendworkshop Aufbau 2

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor - oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen. Im Aufbau 2 werden weitere Tänze gezeigt, so dass auch für TN aus dem ersten Kurs noch Neues dabei ist. Hier sind alle genau richtig, die Line Dance kennen lernen und vertiefen möchten. Es gibt keine Altersbegrenzung, alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. zzgl. Getränke, Kaffee und Kuchen.

Renate Blanck
Sa., 10.12.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,90
Anmeldeschluss: 30.11.11
T41637AM

Ein Nachmittag mit Sankt-Martins - und Laternenliedern
Für Kinder mit Eltern oder Großeltern

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam alte und neue Lieder singen, spielen und mit einfachen Instrumenten gestalten. Kleine Geschichten und gemeinsames Malen oder Basteln werden das Programm ergänzen.

Christine Abrahamsen
Mo., 07.11.11, 15.30 - 17.45 Uhr

3 UStd.
Grundschule **Neuhaus**, Moorgarten 7
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 28.10.11
T41610NE

Ein Nachmittag mit Advents – und Weihnachtsliedern
Für Kinder mit Eltern oder Großeltern

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam alte und neue Lieder singen, spielen und mit einfachen Instrumenten gestalten. Kleine Geschichten und gemeinsames Malen oder Basteln werden das Programm ergänzen. **Christine Abrahamsen**

Mo., 05.12.11, 15.30 - 17.45 Uhr
3 UStd.
Grundschule **Neuhaus**, Moorgarten 7
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 25.11.11
T41611NE

Malen | Zeichnen | Grafik | Kalligrafie

Lust auf Farbe
Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anregungen aus Natur- und Kunstgeschichte und eigenen Fotos zu einem gemeinsam erarbeiteten Thema führen zu eigenen Bildern. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln, es wird mit Acrylfarben und anderen Materialien, sowie verschiedenen Maltechniken, Kompositions- und Farbenlehre gearbeitet. Auch für Anfänger/innen geeignet. **Bitte mitbringen:** Spachtel, Pinsel, Malpappe, Acrylpapier. Farben werden gemeinsam umgelegt (ca. EUR 5,00 - 10,00).

Gabriele Klipstein
Mi., 21.09.11 bis 30.11.11, 09.30 - 12.30 Uhr, 9 x
36 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Lüneburg, Raum 29A
EUR 164,00, erm.: EUR 146,00
Anmeldeschluss: 11.09.11
T41702

Von der Studie zum Bild
Realistisch und abstrakt 1
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Ausgehend von Fotos, Kopien oder Stillleben wird über die Skizze das Motiv erfasst und anschließend eine Bildkomposition erarbeitet. Die experimentelle malerische Umsetzung des Motivs kann auf unterschiedlichen Bildträgern wie Papier, Pappe, Holz oder Leinwand durchgeführt werden. **Bitte mitbringen:** querverleimtes Sperrholzbrett ca. 65 x 85 cm, Borstenpinsel, Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte und Papier DIN A3 oder DIN A2, Klebeband, Mischteller, Mallappen. Zuzüglich Materialkosten.

Karin Marquardt
Di., 27.09.11, 19.00 - 22.00 Uhr
Di., 04.10.11, 19.00 - 22.00 Uhr
Di., 11.10.11, 19.00 - 22.00 Uhr
Di., 01.11.11, 19.00 - 22.00 Uhr
Di., 08.11.11, 19.00 - 22.00 Uhr
Sa., 12.11.11, 10.00 - 17.30 Uhr
So., 13.11.11, 10.00 - 17.30 Uhr
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 160,00, erm.: EUR 144,00
Anmeldeschluss: 17.09.11
T41704

Von der Studie zum Bild
Realistisch und abstrakt 2
Für Anfänger/innen, Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene – zur Weiterführung des Kurses 1.

Ausgehend von Fotos, Kopien oder Stillleben wird über die Skizze das Motiv erfasst und anschließend eine Bildkomposition erarbeitet. Die experimentelle malerische Umsetzung des Motivs kann auf unterschiedlichen Bildträgern wie Papier, Pappe, Holz oder Leinwand durchgeführt werden. **Bitte mitbringen:** querverleimtes Sperrholzbrett ca. 65 x 85 cm, Borstenpinsel, Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte und Papier DIN A3 oder DIN A2, Klebeband, Mischteller, Mallappen. Zuzüglich Materialkosten.

Karin Marquardt
Sa., 26.11.11 bis 27.11.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00
Anmeldeschluss: 16.11.11
T41705

NEU Malen am Vormittag – Von der Studie zum Bild
Realistisch und abstrakt 3
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Ausgehend von Fotos, Kopien oder Stillleben wird über die Skizze das Motiv erfasst und anschließend eine Bildkomposition erarbeitet. Die experimentelle malerische Umsetzung des Motivs kann auf unterschiedlichen Bildträgern wie Papier, Pappe, Holz oder Leinwand durchgeführt werden. **Bitte mitbringen:** querverleimtes Sperrholzbrett ca. 65 x 85 cm, Borstenpinsel, Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte und Papier DIN A3 oder DIN A2, Klebeband, Mischteller, Mallappen. Zuzüglich Materialkosten.

Karin Marquardt
Fr., 23.09.11 bis 25.11.11, 09.30 - 11.45 Uhr, 10 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 13.09.11
T41706

Einführung in die Aquarellmalerei
Ein Kurs für Anfänger/innen

1) Erproben von Materialien und Werkzeugen (Aquarellpapieren, - farben, - pinseln) und von verschiedenen Farbaufträgen. 2/3) Gestalten organischer und floraler Motive. 4) Anlegen eines Landschaftsbildes. 5) Erproben von Mischtechniken. 6) Anlegen eines Stilllebens. **Bitte mitbringen:** Aquarellfarben, Aquarellblock oder loses Aquarellpapier, Aquarellpinsel. Am 1. Termin werden verschiedene Aquarellpapiere und weitere Materialien für Versuche zur Verfügung gestellt. Kostenbeitrag: EUR 1,00.

Bettina Cramm
Do., 08.09.11 bis 13.10.11, 18.00 - 20.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Kunstraum 317
EUR 96,00, erm.: EUR 86,50
Anmeldeschluss: 29.08.11
T41708

Figürliche Plastik
Gestalten mit Ton

1) Erproben von Materialien und Werkzeugen (Ton, Modellierwerkzeuge); Herstellen einer Maske. 2) Entwurf und Ausführung einer kleinen Tierfigur. 3/4) Gestalten einer menschlichen Figur nach Vorlage oder eigenem Entwurf. 6) Fertigstellen aller Arbeiten. Ton wird bereitgestellt. Die Kosten werden je nach Verbrauch umgelegt (ca. EUR 4,00 - 6,00). Die Arbeiten können nach Fertigstellung gebrannt werden. Zum Abholen wird ein Termin vor Weihnachten vereinbart.

Bettina Cramm
Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 18.00 - 20.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Kunstraum 317
EUR 96,00, erm.: EUR 86,50
Anmeldeschluss: 24.10.11
T41709

Mohnblume – Malen nach Bob Ross Ein Tag – ein Gemälde.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die kreativen Bob Ross - Maltechniken wurden durch das Fernsehen weltweit bekannt, weil sie erstaunlich schnell das schöpferische Potential hervorbringen. So lernen alle, ein Bild mit Mohnblumen an nur einem Tag auf der Leinwand zu erschaffen. Die ausgebildete Künstlerin hilft Ihnen dabei, Ihre kreativen Malträume zu verwirklichen. Schritt für Schritt entdecken Sie den Künstler in sich und die Freude am Malen - selbst wenn Sie noch nie mit einem Pinsel gemalt haben! Nach dem Kurs kann jede(r) ein selbst gemaltes, fertiges Ölgemälde mit nach Hause nehmen. Erfahrungsgemäß wird Ihr schönes Bild Ihre Bekannten beeindrucken. Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei betragen EUR 30,00 und werden von der Kursleiterin entgegen genommen. **Bitte mitbringen:** „Malkleidung", Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher.

Rose Adrian-Trienen
Sa., 15.10.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41712

Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Folgekurs (Neueinsteiger/innen willkommen)

Die Fantasie in Farbe ausdrücken, verschiedene Techniken und die eigenen Fähigkeiten entdecken. Malen mit Acryl, Aquarell und Kreide-Mischtechniken. Max. 10 TN. Materialkosten werden erhoben.

Sabine Grade
Do., 01.09.11 bis 13.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**

EUR 39,20 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 35,40
Anmeldeschluss: 22.08.11
T41714AD

Malkurs
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Kurs 2

Sabine Grade
Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 39,20 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 35,40
Anmeldeschluss: 24.10.11
T41715AD

Kurs 3
Sabine Grade
Do., 01.09.11 bis 13.10.11, 20.00 – 21.30 Uhr, 7 x 14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 39,20, zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 35,40
Anmeldeschluss: 22.08.11
T41716AD

Kurs 4
Sabine Grade
Do., 03.11.11 bis 15.12.11, 20.00 – 21.30 Uhr, 7 x 14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 39,20 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 35,40
Anmeldeschluss: 24.10.11
T41717AD

Experimentelle Malerei – Mal-Workshop
Dieser Workshop möchte dem/der interessierten Anfänger/in oder Fortgeschrittenen, dem der Umgang mit Pinsel und Farben nicht ganz fremd ist, neu für das eigene Schaffen motivieren. Mut zur eigenen Phantasie fördern und die künstlerische Ausdruckskraft stärken. Sie erlernen, welche außergewöhnlichen Effekte man erzielen kann, wenn man verschiedenste Struktur und Mischtechniken verwendet oder Collagemittel und Fremdmaterialien mit in die Bilder einarbeitet. Neben Farbe können Werkstoffe wie Sand, Textilien, Wellpappen, Tapeten oder oder verwendet werden. Themen sind: Freude am Malen, Farben spielerisch zu erleben, Experimentieren mit verschiedenen Materialien. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Acrylmalblock oder Leinwand / dicke Pappe (mid. 3 Maluntegründe), Pinsel, Spachtel, Wassergläser, Teller/ Pappteller, Fremdmaterialien, Zeitungspapier/Laken zur Tischabdeckung. Alle weiteren Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von EUR 10,00 gestellt. Die Mittagspause wollen wir zusammen gestalten; deshalb wäre es schön, wenn jeder etwas dazu mitbringt.

Katrin Mescheder
Sa., 05.11.11, 10.00 – 16.00 Uhr
7 UStd.
Hof Bockum, Bockum 13, **Rehlingen**
EUR 23,20 zzgl. Materialkosten EUR 10,00, erm.: EUR 21,30
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41715AM

NEU Landschaft mit Öl
Systematische Annäherung an die Landschaft durch Naturbeobachtung, Zeichnung und Malerei: Proportion, Perspektive, Komposition, Licht und Schatten, Atmosphäre und reine Farbe. Ein differenziertes Wahrnehmen mit allen Sinnen verhindert „selektives Abmalen“ und führt zur Ahnung des weisheitsvollen großen Zusammenhanges. **Bitte mitbringen:** Leinwand ca. 50/40 oder 50/70, Öl, Pinsel, Lappen. Bei Bedarf können Sie Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Fr., 09.09.11 bis 11.11.11, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 45,00, erm.: EUR 40,50
Anmeldeschluss: 30.08.11
T41710BA

NEU Zeichenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger
Zeichen lernen fängt mit sehen lernen an. Durch Wahrnehmung, Beobachtung und kennenlernen von verschiedenen Zeichen - Malmaterial werden Sie Ihr Motiv darzustellen lernen. Wir beschäftigen uns mit der Perspektive und Sie erfahren etwas über Komposition und Kontraste, über Bildgestaltung und Farbe. Wir fangen mit Stillleben an. **Bitte mitbringen:** Leinwand ca. 50/40 oder 50/70, Öl, Pinsel, Lappen. Bei Bedarf können Sie Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Fr., 09.09.11 bis 11.11.11, 16.00 – 17.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 45,00, erm.: EUR 40,50
Anmeldeschluss: 30.08.11
T41711BA

Kalligrafie für Anfänger/innen
Neben der Auffrischung des Alphabetes der alten römischen Schrift „Unicale“, werden in diesem Kurs Schriftbilder und kleine Geschenke hergestellt. Weiterhin werden Einblicke in die Möglichkeiten der Veränderung des klassischen Alphabetes der „Unicale“ genommen, die zu einem individuellen Alphabet führen. Dieses Angebot richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** günstiges Aquarellpapier, einfaches Zeichenpapier A4, Wasserglas, Mallappen, Tinten oder Zeichentuschen, Bandzugfedern in verschiedenen Breiten (1 – 4), großes Geodreieck, Cutter, Schneideunterlage, Klebestift. Nicht am 18. und 25. 10. (Herbstferien)

Gaby Fanslau
Di., 20.09.11 bis 22.11.11, 20.00 – 22.00 Uhr, 8 x 21,3 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 59,80 zzgl. EUR 10,00 Materialkosten, erm.: EUR 53,80
Anmeldeschluss: 10.09.11
T41721BA

ART Creativ LANG Creativ - Shop
Auf über 300m² bieten wir Ihnen...
Hobby • Kunst • Basteln
Schreibwaren • Anlassdekoration
Vor dem Bardowicker Tore 35
21339 Lüneburg
Tel. 04131 - 2461551
www.Creativ-Shop-Lang.de
Montag - Freitag: 9.00 - 20.00 Uhr • Samstag: 9.00 - 18.00 Uhr

Kalligrafie – Humanistische Kursive
Folgekurs
In diesem Kurs werden wir auf das erste Semester aufbauen und uns weiter den Buchstabenformen im Detail und ihren Variationen widmen. Hieraus schöpfen wir eine große Vielzahl an Möglichkeiten, Schriftbilder zu gestalten. Insbesondere werden wir auch auf die freier geschriebene Form der „Humanistischen Kursive“ eingehen. **Bitte mitbringen:** Schreibwerkzeuge, Tuschen, Aquarellblock, Wasserbehälter, großes Geodreieck, Mallappen. Nicht am 22. März 2011

Jasna Wittmann
Di., 20.09.11 bis 22.11.11, 20.00 – 22.00 Uhr, 8 x 21,3 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 59,80, erm.: EUR 53,80
Anmeldeschluss: 10.09.11
T41723BA

Kalligrafie – Gestalten mit Schrift Römische Minuskel und Majuskelkursive.
Die Gestaltung von Schriftbildern auf Grundlage der Römischen Minuskel- und Majuskelkursiven bilden die Basis dieses Fortsetzungskurses. Spezielle Bildtechniken und besondere Schreibwerkzeuge werden vorgestellt und angewendet. Nur noch Restplätze vorhanden. **Bitte mitbringen:** die üblichen Kalligrafiematerialen und Papier zum Abdecken der Tische mitbringen. Material und Nebenkosten werden im Kurs bekannt gegeben.

Birgit Nass
Mo., 19.09.11 bis 28.11.11, 19.30 – 22.00 Uhr, 8 x 26,7 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 74,70 zzgl. EUR 10,00 Materialkosten, erm.: EUR 67,30
Anmeldeschluss: 09.09.11
T41724BA

Malkurs für Ausgeschlafene
Mit Pastell, Aquarell, Acryl wird in diesem Kurs gearbeitet. Anfänger wie Forgeschrittene sind willkommen. Material und Technik Information können Sie bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Sonja Hinrichs
Do., 29.09.11 bis 27.10.11, 10.00 – 13.00 Uhr, 5 x 20 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**

EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 19.09.11
T41712BL

Malkurs für Nachtschwärmer
Alle Maltechnicken werden in diesem Kurs unterstützt. Ausprobieren was gefällt, Hilfe bekommen wenn es nicht so „läuft". In gemütlicher Atmosphäre wird auch mal gefachsimpelt.

Sonja Hinrichs
Do., 22.09.11 bis 24.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 12.09.11
T41713BL

W Malerische Geschenke
Ein Bild von Ihnen selbst gestaltet. Mit Öl, Acryl oder Aquarellfarben ein besonderes Geschenk. Gerahmt hinter Glas oder eine Leinwand mit besonderem Rahmen. Sie bekommen Hilfe bei den Maltechniken und Rahmenbau, sowie dessen Gestaltung. Für Portraitmalerei bitte nur sehr gute Foto-Vorlagen mitbringen.

Sonja Hinrichs
Sa., 05.11.11, 11.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41714BL

Malen - Probierwochenende
Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Buntstift, Pastell, mit Aquarell, Öl-und Acrylfarben.

Sonja Hinrichs
Fr., 11.11.11 bis 12.11.11, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 x
9 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 25,20, erm.: EUR 22,50
Anmeldeschluss: 01.11.11
T41715BL

Aquarell - Gouache ... auch kombiniert mit anderen Mal-/Zeichentechniken
Am Nachmittag
Ich lade Sie ein zu einem Rendezvous mit Farbe, Form und Fantasie. Zu den Grundlagen der wichtigsten Techniken mit Wasserfarbe, auch gemischt mit weiteren Materialien wie Blei- und Farbstiften, Tusche, Wachs usw. gewinnen Sie Fertigkeiten, die Welt auf Ihre eigene Weise darzustellen. Weitere Informationen bei der Kursleiterin. **Bitte mitbringen:** 2 Blöcke Aquarellpapier (250-300g), Aquarellfarben, Pinsel Stärke 2,6,12 oder 14, Wasserbehälter, Bleistift, Zeichenpapier.

Meike Schwesinger
Do., 08.09.11 bis 13.10.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 6 x
16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,30
Anmeldeschluss: 29.08.11
T41713GE

Meike Schwesinger
Do., 03.11.11 bis 01.12.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 5 x
13,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 37,30, erm.: EUR 33,60
Anmeldeschluss: 24.10.11
T41714GE

NEU Malen nach Disney
Malen für Kinder
In diesem Kurs lernen die Kinder, ihre Lieblingsfiguren aus Märchen oder Trickfilmen zu malen. Außerdem können sie Tiere, Insekten und Menschen gestalten lernen. Anhand von Trickfilmfiguren lernen sie darüber hinaus die perspektivische Darstellung. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi und Bunt - oder Filzstifte.

Igor Frank
Mi., 14.09.11 bis 12.10.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 30,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T41717GE

W NEU Portraitzeichnungen nach Fotos
Das Portrait für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene
Das Gesicht ist ein faszinierendes Motiv. Gesichter sind so verschieden und doch haben sie alle den gleichen Aufbau, den wir zunächst ausführlich anhand von Fotos und Bildern in Bleistift erarbeiten. Nach der Proportionslehre erfolgt die Umsetzung mit freien Skizzen. Sie bekommen Hilfe und detaillierte fachmännische Erklärung zur Perspektive, zum Licht-Schatten-Spiel und zur Kompositionsauswahl. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock oder Packpapier (leicht getöntes Papier), Bleistifte HB, 2B und 4B, Radiergummi.

Igor Frank
Sa., 19.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41718GE

W Porzellanmalerei
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Auch ohne Vorkenntnisse können Sie auf weißglasiertem Porzellan mit Aufglasurfarben malen. Die Farben werden im Spezialbrennofen bei hohen Temperaturen eingebrannt. Materialien und Nebenkosten erfragen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Dietlinde Krack
Sa., 10.09.11, 12.00 - 16.30 Uhr
Sa., 17.09.11, 12.00 - 16.30 Uhr
12 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 38,00 Zzgl. Nebenkosten., ermäßigt: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 31.08.11
T41719GE

W Dietlinde Krack
Sa., 01.10.11, 12.00 - 16.30 Uhr
Sa., 15.10.11, 12.00 - 16.30 Uhr
12 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 38,00 zzgl. Nebenkosten., erm.: EUR 35,00
Anmeldeschluss: 21.09.11
T41720GE

Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Lassen Sie sich überraschen von Ihrer Hände Arbeit, was Sie aus den geschmeidigen Farben gestalten werden! Sie werden von der Qualität Ihrer Kunstarbeit überrascht sein. Sie vertiefen Ihre Fähigkeit und erfahren dabei einen neuen Blickwinkel. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Öl und Acryl. **Bitte mitbringen:** Leinwand (ca. 50/40 oder 50/70), Öl - , Acrylfarben, Pinsel, Lappen und vergessen Sie bitte nicht Ihre Idee. Bei Bedarf können Sie auch das Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Mi., 14.09.11 bis 12.10.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 04.09.11
T41715GE

Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Lassen Sie sich überraschen von Ihrer Hände Arbeit, was Sie aus den geschmeidigen Farben gestalten werden! Sie werden von der Qualität Ihrer Kunstarbeit überrascht sein. Sie vertiefen Ihre Fähigkeit und erfahren dabei einen neuen Blickwinkel. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Öl und Acryl. **Bitte mitbringen:** Leinwand (ca. 50/40 oder 50/70), Öl - , Acrylfarben, Pinsel, Lappen und vergessen Sie bitte nicht Ihre Idee. Bei Bedarf können Sie auch das Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Mi., 02.11.11 bis 14.12.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 39,20, erm.: EUR 35,30
Anmeldeschluss: 23.10.11
T41716GE

NEU Aquarellmalkurs für Erwachsene
Einführung in die Aquarelltechnik sowohl für Einsteiger/innen als auch für Fortgeschrittene. Nach dem Ausprobieren verschiedener Techniken werden Sie das Gelernte in ein Bild umsetzen. Freuen Sie sich auf das „Abenteuer Aquarell". **Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift, Radiergummi und Lappen. Bei Bedarf kann Material beim Kursleiter bezogen werden.

Igor Frank
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 45,00, erm.: EUR 40,50
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41714OS

W NEU Das Portrait
Wochenendkurs
Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Das Gesicht ist ein faszinierendes Motiv. Gesichter sind so verschieden und doch haben sie alle den gleichen Aufbau, den wir zunächst ausführlich anhand von Fotos und Bildern in Bleistift erarbeiten. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi.

Igor Frank
Sa., 10.09.11, 10.00 - 14.30 Uhr
6 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 16,80, erm.: EUR 15,20
Anmeldeschluss: 31.08.11
T41715OS

Workshop „Creative Bilder fürs Baby/Kinderzimmer“

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene entstehen in 2 Tagen fantasievolle Acrylbilder für Ihr Kinderzimmer. Ob Prinzessinen, Drachen oder Piraten: Ihrer Fantasie sind keine Grenze gesetzt. Nach einer kurzen Einweisung in die Grundlagen erarbeiten wir einzeln und/oder gemeinsam Ihr Bild. Alles ist so aufgebaut, dass Änfanger gut zurecht kommen, für Fortgeschrittene gibt es natürlich auch genug zu tun. Am Ende der 2 Tage werden die Bilder auf Wunsch mit Glitzer o.ä. beklebt. **Bitte mitbringen:** Maluntensilien und kl. Imbiss. Eine Materialliste und ggf. Materialen, können Sie gegen ca, EUR 12,00 bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Vanessa Zimner
Sa., 08.10.11, 10.00 - 16.00 Uhr
So., 09.10.11, 10.00 - 16.00 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 28.09.11
T41714SC

W „Creative Bilder fürs Baby/Kinderzimmer“

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene entstehen ähnlich wie im Workshop in 6 Terminen fantasievolle Acrylbilder für Ihr Kinderzimmer. Ob Prinzessinen, Drachen oder Piraten: Ihrer Fantasie sind keine Grenze gesetzt. Nach einer kurzen Einweisung in die Grundlagen, erarbeiten wir einzeln und/oder gemeinsam Ihr Bild. Alles ist so aufgebaut, dass Änfanger gut zurecht kommen, für Fortgeschrittene gibt es natürlich auch genug zu tun. Am Ende des Kurses werden die Bilder auf Wunsch mit Glitzer o.ä. beklebt. **Bitte mitbringen:** Maluntensilien und kl. Imbiss. Eine Materialliste und ggf. Materialen, können Sie gegen ca, EUR 12,00 bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Vanessa Zimner
Mi., 28.09.11 bis 02.11.11, 19.00 - 21.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 18.09.11
T41715SC

W Workshop „Acrylmalerei“

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene entstehen an einem Wochenende Acrylbilder auf Keilrahmen, dabei sind ihrer Creativität nur die Grenzen des Rahmens gesetzt. Es können verschiedenste Techniken und Stilrichtungen erarbeitet werden. Nach einer kurzen Einweisung in die Grundlagen steigen wir direkt in die Umsetzung Ihrer Ideen ein. Alles ist so aufgebaut, dass Änfanger gut zurecht kommen, für Fortgeschrittene gibt es natürlich auch genug zu tun. **Bitte mitbringen:** Maluntensilien und kl. Imbiss. Eine Materialliste und ggf. Materialen, können Sie gegen ca, EUR 12,00 bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Vanessa Zimner
Sa., 05.11.11 bis 06.11.11, 10.00 - 16.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41716SC

„Acrylmalerei“

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene entstehen ähnlich wie im Workshop in 6 Terminen Acrylbilder auf Keilrahmen. Dabei sind Ihrer Kreativität nur die Grenzen des Rahmens gesetzt. Es können verschiedenste Techniken und Stilrichtungen erarbeitet werden. Nach einer kurzen Einweisung in die Grundlagen steigen wir direkt in die Umsetzung Ihrer Ideen ein. Alles ist so aufgebaut, dass Änfanger gut zurecht kommen, für Fortgeschrittene gibt es natürlich auch genug zu tun. **Bitte mitbringen:** Maluntensilien und kl. Imbiss. Eine Materialliste und ggf. Materialen, können Sie gegen ca, EUR 12,00 bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Vanessa Zimner
Do., 20.10.11 bis 24.11.11, 19.00 - 21.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 2
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 10.10.11
T41717SC

Fotografie

W Stadt im Lichterglanz –
Entdeckungsreise mit der Kamera

Eine Stadt bietet viele tolle Fotomotive, besonders in der Vorweihnachtszeit bei Einbruch der Dunkelheit. Die Gebäude wie auch Marktbuden verändern ihr „Gesicht“ durch Lichter und Beleuchtung. Nach Vorbesprechung und Fotovortrag in der VHS begeben wir uns zum Weihnachtsmarkt und anschließend einzeln oder in Minigruppen auf fotografische Entdeckungsreise durch die abendliche Innenstadt. Dort experimentieren wir mit längeren Belichtungszeiten. Bei Niederschlägen können Spiegelungen und sog. „Schietwetterfotos“ von Menschen mit Schirmen (von einer Unterstellmöglichkeit aus) und ggf. diverse Testreihen zum besseren Kennenlernen unserer Kamera bzw. Objektive Themen sein. Für Nachtportraits wird auch ein Blitzgerät benötigt. Abschließend werden die digitalen fotos in der VHS präsentiert und analysiert- und wichtige kompositorische Kunstgriffe werden dabei nochmals vermittelt. Schließlich folgt die Präsentation und Analyse im Kurs erstellter bzw. mitgebrachter Fotos sowie ein Erfahrungsaustausch. Schriftliche Kursunterlagen mit Fotobeispielen können vor Ort für EUR 15,00 erworben werden. Voraussetzungen: Einführung in die Digitalfotografie oder vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Kameraausrüstung mit Bedienungsanleitung, Speicherchips, möglichst auch mit Stativ, Fernauslöser und Blitzgerät (ggf. Laptop).

Heidrun Peithmann
Sa., 10.12.11, 12.00 - 21.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 30.11.11
T41725

W Einführung in die Digitalfotografie
Aufnahme und Bildbearbeitung am PC

Meine neue Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellungsmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft. Am zweiten Tag werden wir die Fotos am Computer nacharbeiten. Was bedeuten Pixel, Auflösung, Komprimierung...? Wie lassen sich Helligkeit, Kontrast, Farbe etc. beeinflussen? Sie lernen, wie sich Bilder am PC nachträglich noch erheblich verändern bzw. verbessern lassen.

Siegfried Kuttig
Sa., 05.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 06.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr
10 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10,
Adendorf
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41725AD

Kursleiterportrait

Heinrich Matzke

Mein Kursangebot an der VHS:
Umgang mit der Motorsäge & Co. - Erwerb des „Motorsägenführerschein" für Brennholz-Selbstwerber

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Im Jahr 2000 genoss ich gemeinsam mit meinem Sohn einen Imker-Grundkurs mit Uwe Schröder - sehr gut !!! 2001 begann ich auf Anregung der damaligen Außenstellenleiterin Gisela Plaschka mit den Vorbereitungen für den Motorsägenkurs.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich habe mehrere Berufsausbildungen und schon immer gern Wissen vermittelt. Zur Qualifikation und „Selbstbestätigung" legte ich 2009 die Ausbildereignungsprüfung bei der IHK ab.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten wirkt gegen Egoismus. Angenehm ist, dass ich es hier mit „freiwilligen" Schülern zu tun habe, die ein Ziel vor Augen haben.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Pilz- und Kräuterlehrwanderungen

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Ich bekomme viele dankbare Rückmeldungen. Aus einigen Lehrgangskontakten sind dauerhafte Freundschaften entstanden. Ein Herr, der eigentlich widerwillig beim Kurs mitmachte („Eigentlich weiß und kann ich ja alles, aber ich muss ja nun mal diesen blöden Schein haben"), gestand mir schon vor der Halbzeit, dass er jetzt schon viel Neues und interessantes gelernt habe.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Helmut Schmidt - er drückt(e) sich nicht vor Entscheidungen und blieb „bodenständig".

Ein höchst ärgerliches Wort:
Alternativlos - lässt auf „Einbahnstraßendenker" schließen und dient nur zum Abwürgen anderer Meinungen.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Dass sie nicht in der eigenen Bürokratie erstickt und das Ohr am Volk behält. Und dass sie weiterhin gesellschaftliche Anerkennung und genügend öffentliche Förderung erhält.

Grundlagen der Fototechnik

Was bedeuten Blende und Verschlußzeiten? Was ist ISO? Wie wirken diese Parameter zusammen? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Fotografie, wie sie seit dem Bau der ersten Kamera ihre Gültigkeit haben. Sie lernen Blende und Zeit zur Bildgestaltung einzusetzen oder mit dem ISO-Wert zu arbeiten, um mit wenig Licht noch gute Bilder zu machern oder schnelle Abläufe einzufangen. Dabei ist es egal, ob Sie analog oder digital fotografieren. Dieses Seminar schafft die ideale Voraussetzung für das Seminar „Bildgestaltung mit der Kamera."

Jörg Dietz
Sa., 15.10.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41725AM

W Grundlagen der Fototechnik

Was bedeuten Blende und Verschlußzeiten? Was ist ISO? Wie wirken diese Parameter zusammen? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Fotografie, wie sie seit dem Bau der ersten Kamera ihre Gültigkeit haben. Sie lernen Blende und Zeit zur Bildgestaltung einzusetzen oder mit dem ISO-Wert zu arbeiten, um mit wenig Licht noch gute Bilder zu machern oder schnelle Abläufe einzufangen. Dabei ist es egal, ob Sie analog oder digital fotografieren. Dieses Seminar schafft die ideale Voraussetzung für das Seminar „Bildgestaltung mit der Kamera."

Jörg Dietz
Sa., 12.11.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus Gemeinde **Amelinghausen**, Markthus
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41726AM

W Fotografieren mit der Digitalkamera

Mit meiner neuen Digitalkamera fotografiere ich alles was mir vor die Linse kommt. Aber habe ich die richtige Einstellung gewählt? Was kann meine Kamera eigentlich alles? Was bedeuten die vielen Varianten in der Beschreibung? Bringen Sie Ihre Kamera mit und stellen Sie Ihre Fragen einem Fotografen, der gerne den Umgang mit der Digitalkamera erklärt!

Jörg Dietz
Sa., 03.09.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus Gemeinde **Amelinghausen**, Markthus
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60
Anmeldeschluss: 24.08.11
T41727AM

W Jörg Dietz

Sa., 05.11.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus Gemeinde **Amelinghausen**, Markthus
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41728AM

W Bildgestaltung mit der Kamera

In diesem Seminar wird Ihnen vermittelt, wie man Bilder macht, die Interesse wecken. Mit und ohne den so genannten Regeln zum Bildaufbau hin zum kreativen Foto. Geben Sie Ihren Bildern eine Aussage. Wir werden gemeinsam auf Motivsuche gehen, um das Gelernte anzuwenden und dann die Ergebnisse besprechen. Dieses Seminar ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Analog- und Digitalfotografen gleichermaßen geeignet. Eine Digitalkamera ist von Vorteil, jedoch nicht zwingend notwendig. Denken Sie an einen Mittagsimbiss. Der Besuch des Seminares „Grundlagen der Fototechnik" ist von Vorteil.

Jörg Dietz
Sa., 22.10.11 bis 23.10.11, 10.30 - 14.45 Uhr, 2 x
10 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 12.10.11
T41729AM

W Jörg Dietz

Sa., 19.11.11 bis 20.11.11, 10.30 - 14.45 Uhr, 2 x
10 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41730AM

W Einführung in die Digitalfotografie

Meine neue Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellungsmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft. Am zweiten Tag werden wir die Fotos am Computer nacharbeiten. Was bedeuten Pixel, Auflösung, Komprimierung...? Wie lassen sich Helligkeit, Kontrast, Farbe etc. beeinflussen? Sie lernen, wie sich Bilder am PC nachträglich noch erheblich verändern bzw. verbessern lassen.

Siegfried Kuttig
Sa., 19.11.11 bis 20.11.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
Realschule, Nindorfer Moorweg 2, **Bleckede**, Computerraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41725BL

W Einführung in die Digitalfotografie

Meine neue Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellungsmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft. Am zweiten Tag werden wir die Fotos am Computer nacharbeiten. Was bedeuten Pixel, Auflösung, Komprimierung...? Wie lassen sich Helligkeit, Kontrast, Farbe etc. beeinflussen? Sie lernen, wie sich Bilder am PC nachträglich noch erheblich verändern bzw. verbessern lassen.

Siegfried Kuttig
Sa., 08.10.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 09.10.11, 10.00 - 14.00 Uhr
10 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 28.09.11
T41731OS

Technik | Motorsägenführerschein

Pannenhilfe für Frauen

Beim Thema Auto und Technik haben viele Menschen Berührungsängste. Wir bieten Pannenhilfekurse speziell für Frauen. Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse in Theorie und Praxis zu den Themen: Reifencheck und Radwechsel, Starthilfe mit leerer Batterie, richtiges Verhalten beim Aufleuchten div. Kontrollleuchten, Scheibenwischerblätter und Glühlampen wechseln, Hinweise zum Abschleppen, grundsätzliche Kontrollmaßnahmen zur Betriebssicherheit. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Hartmut Hacker
Do., 29.09.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
Autohaus Hacker, Dannenberger Landstr. 9, **Dahlenburg**
EUR 9,00, Anmeldeschluss: 19.09.11
T41737DA

Umgang mit der Motorkettensäge & Co.

Selbstwerbung von Feuerholz – Erwerb des „Motorsägenführerscheins" – Mindestalter 18 Jahre

In diesem Kurs lernen sie die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und dem dazugehörigen Werkzeug. Themen: Ausrüstung und Schutzkleidung, Gefahrenbeurteilung und Sicherheitsregeln, Handhabung und Pflege der Kettensäge, Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Kettenschärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Mindestalter 18 Jahre! Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten. Mindesalter 18 Jahre.

Heinrich Matzke
Fr., 21.10. von 17.00-22.00 Uhr (Theorie)
Sa., 22.10. von 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck,** Raum 1
EUR 48,00 zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort,
Anmeldeschluss: 11.10.11
T41742SC

Umgang mit Motorkettensäge & Co

Selbstwerbung von Feuerholz – Erwerb des „Motorsägenführerscheins" – Mindestalter 18 Jahre.

Sie lernen die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und weiterem Werkzeug. Themen: Schutzkleidung, Werkzeuge, Sicherheitsregeln, Gefahrenbeurteilung, Handhabung und Pflege der Kettensäge. Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Ketten schärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Mindestalter 18 Jahre. Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten. 09.12. - 17:00 bis 22:00 Uhr (Theorie). 10.12. - 9:00 bis 17:00 Uhr (Praxis).

Heinrich Matzke
Fr., 09.12.11 bis 10.12.11, 17.00 - 22.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Drögennindorf, Alte Poststraße 2
EUR 48,00 zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort.,
Anmeldeschluss: 29.11.11
T41744AM

Umgang mit der Motorkettensäge & Co für die Brennholznutzung

Erwerb des „Motorsägenführerscheins" ab 18 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Ausrüstung und Arbeitstechnik für den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge kennen. Ein Seminar in Theorie und Praxis, in dem auch das Kettenschärfen, Holzspalten, Säge- und Baumfälltechnik geübt werden. Sie werden auf einem Hof in der Samtgemeinde Dahlenburg und im Wald unterrichtet. Wenn vorhanden, bitte eigene Ausrüstung mitbringen. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Mindestalter: 18 Jahre. **Bitte mitbringen:** EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

Rüdiger Prigge
Fr., 04.11. von 17.00-22.00 Uhr (Theorie)
Sa., 05.11. von 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Am Feuerwehrhaus, Gienau
EUR 48,00 zzgl. EUR 61.00 Materialumlage vor Ort.,
Anmeldeschluss: 25.10.11
T41745DA

Umgang mit der Motorkettensäge & Co.

Selbstwerbung von Feuerholz – Erwerb des „Motorsägenführerscheins" – Mindestalter 18 Jahre.

In diesem Kurs lernen sie die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und dem dazugehörigen Werkzeug. Themen: Ausrüstung und Schutzkleidung, Werkzeuge, Sicherheitsregeln, Gefahrenbeurteilung, Handhabung und Pflege der Kettensäge. Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Kettenschärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

12.11. - 9:00 bis 17:00 Uhr (Theorie).
19.11. - 9:00 bis 17:00 Uhr (Praxis).
Inkl. EUR 2,00 Mietekosten.

Zündende Ideen!

Die Sandkiste
der Werkstattladen der
Lebenshilfe Lüneburg-Harburg

Öffnungszeiten: Mo-Do 8:00-15:30 Uhr
Fr 8:00-13:30 Uhr

Vrestorfer Weg 1 • 21339 Lüneburg
Fon: 04131 30 18 72
E-Mail: sandkiste@lhlh.org

Heinrich Matzke
Sa., 12.11.11 bis 19.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 50,00 zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort.,
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41748GE

Garten und Natur

Sommerschnitt an Obstgehölzen

Theorie und Praxis

Der Sommerschnitt ist ein wichtiges Instrument, Fehlentwicklungen an Obstgehölzen zu korrigieren. Am Beispiel sei hier das Problem der Wasserreiser genannt. Ergänzend zum Winterschnitt lassen sich beim Schneiden im Sommer ertragssteigernde Maßnahmen vornehmen. Einige Bäume kann man ohnehin nur im Sommer schneiden. Weitere Informationen unter www.pressedienst-landundgarten.de/index.php/obstbaeume.

Eberhard Parnitzke
Mi., 14.09. 2011 von 18:30 - 20.00 Uhr (Theorie)
Sa., 17.09. und 24.09. 2011 von 10.00-11.30 Uhr (Praxis)
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 24,00, erm.: EUR 22,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T41754

W NEU Mähen mit der Sense
Theorie und Praxis

Das Mähen mit der Sense und das Dengeln, das kalt Schmieden des Sensenblattes als notwendige Voraussetzung für effektives Mähen, sind Gegenstand des Kurses. Näheres unter: www.pressedienst-landundgarten.de/index.php/vhs/sensenmahd.

Eberhard Parnitzke
Sa., 10.09.11, 09.30 - 12.30 Uhr
4 UStd.
Obstwiese in **Harmstorf**, linker Hand am Ortsausgang n. Köstorf
EUR 11,20, Anmeldeschluss: 31.08.11
T41754DA

Das Jahr im Obstgarten
Theorie und Praxis

Diese Veranstaltung wendet sich an die Teilnehmer/innen meiner Kurse im letzten Jahr und alle anderen am Obstbau Interessierten. In einem zwanglosen Gespräch wollen wir einen Rückblick auf das vergangene Jahr werfen und Fehler wie auch gut Gelungenes betrachten. Einiges Neue finden Sie unter www.pressedienst-landgarten.de/index.php/obstbaeume/vhs. Viel mehr wird mündlich besprochen.

Eberhard Parnitzke
Mi., 23.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 8,40, Anmeldeschluss: 13.11.11
T41755DA

W NEU Gartengestaltung
mit Blumen und blühenden Sträuchern

Wer seinen Garten schön gestalten und auch ökologische Aspekte berücksichtigen möchte, sollte eine Pflanzung von Blumenstauden und blühenden Sträuchern schon im Herbst vorbereiten. Diese kann man so auswählen, dass sie auch für Nutzinsekten und Vögel Nahrung und Unterschlupf bieten. Der gesunde Boden ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Kultivierung des Gartens, standortgerechte Pflanzenauswahl eine weitere Komponente. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter: www.pressedienst-landundgarten.de/index.php/pflegeleichter-garten.

Eberhard Parnitzke
Sa., 08.10.11, 13.00 - 16.30 Uhr
4,7 UStd.
Sitzungszimmer der Gemeinde Amt **Neuhaus**, ZOB-Scheune
EUR 13,10, erm.: EUR 11,70
Anmeldeschluss: 28.09.11
T41756NE

Nähen | Handarbeiten | Filzen

Historische Bekleidung - Infoabend Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Lüneburg ist wieder Hansestadt. Was bedeutet dies? Wie war es früher? Was trugen die Menschen damals? Welche Kleidungsstücke gab es? Frau Kahle gibt einen kostümhistorischen Überblick und berät zum Stoff- und Materialkauf. Wenn Sie dann Lust bekommen und sich selbst ein spätgotisches Kleidungsstück nähen möchten, besuchen Sie die Nähkurse für historische Bekleidung bei Frau Kebbel. **Bitte mitbringen:** Zettel, Stift.

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mi., 07.09.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
kostenlos, Anmeldeschluss: 28.08.11
T41760

W Historische Bekleidung - Nähkurs am Abend. Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut und versuchen es. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen. Am **07. 09. 2011** findet ein **unabhängiger Informationsabend** mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf.

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mo., 26.09.11 bis 10.10.11, 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x
6,7 UStd.
Kalandstr. 31
EUR 33,50, erm.: EUR 30,20
Anmeldeschluss: 16.09.11
T41761

W Historische Bekleidung - Nähkurs am Wochenende. Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut und versuchen es. Am 07. 09. 2011 findet ein unabhängiger Informationsabend mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen.

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Sa., 15.10.11 bis 16.10.11, 10.15 - 13.30 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41762

Historische Bekleidung - Nähkurs am Vormittag. Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut und versuchen es.Am 07. 09. 2011 findet ein unabhängiger Informationsabend mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen.

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mo., 05.12.11 bis 19.12.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 2 x
8 UStd.
Kalandstr. 31
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00
Anmeldeschluss: 25.11.11
T41763

W Filzen mit Wolle
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wolle filzen ist eine der ältesten textilen Techniken. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einer nassen Filztechnik. Wir filzen Hüte, Hausschuhe, Stulpen, Blumen, Schmuck, Taschen, Schals und vieles mehr. Fortgeschrittene können auf Seide filzen. **Bitte mitbringen:** Schere, Schmierseife, sauberer Handfeger, alte Handtücher, stabile Pappe ab 40-60 cm, Rührschüssel, Schneebesen (eventuell Wasserkocher, Wachstuch), Obstmesser. Materialkosten: EUR 15,00 bis 20,00.

Regina Hälsig
Sa., 10.12.11 bis 11.12.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 68,00, erm.: EUR 61,20
Anmeldeschluss: 30.11.11
T41766

Nähkurs
Schnupperkurs mit Erfahrung

Haben Sie eine Nähmaschine, angefangene, unfertige Kleidungsstücke oder andere Textilien, so können Sie diese im Kurs fertig stellen. Die Kursleiterin berät Sie gern vor Start des Kurses. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn und Probestoff.

Susanne Monika Kebbel
Mo., 22.08.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Mo., 29.08.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Mo., 05.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Di., 13.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
Di., 20.09.11, 18.00 - 20.15 Uhr
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 42,00, Anmeldeschluss: 12.08.11
T41763AD

Nähkurs für Anfänger/innen ...
- mit Nähmaschine, die sich bisher nicht getraut haben. Sie können an diesem Montag viel hinzu lernen. Die Kursleiterin berät Sie gern vor Start des Kurses. **Bitte mitbringen**: Nähmaschine, Schere, Garn u. Probestoff

Susanne Monika Kebbel
Mo., 31.10.11 bis 28.11.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 42,00, Anmeldeschluss: 21.10.11
T41764AD

Schöne Dinge nähen - Workshop
Sie haben eine Nähmaschine und diese nun schon länger nicht mehr genutzt?! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, wieder mit Freude ans Werk zu gehen und „Schöne Dinge" zu fertigen. Sie können wählen, ob Tasche, Buchhülle oder gar schon Nikolausstiefel. Dabei probieren Sie z. B. einen Reißverschluss einzunähen oder ein Knopfloch mit der Maschine zu steppen, so ha-

ben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Funktionen Ihrer Nähmaschine kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Stoffrest, Nähmaschine und ein Verlängerungskabel (!).

Astrid Garbers-Hegels
Sa., 12.11.11, 13.30 - 18.30 Uhr
6 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 16,80 zzgl. Umlage für Zusatzmaterial, erm.: EUR 15,20
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41763AM

Nähen
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs können Sie dem kreativen Hobby nachgehen. Durch Kniffe und richtige Handhabung haben Sie es leichter Ihre Garderobe oder auch Änderungen selbst zu nähen. Je nach Wunsch und Kenntnissen können Bluse, Hose, Rock, Shirt, Kinderbekleidung, Gardinen, Kissen oder vielleicht ein Abendkleid gefertigt werden. Die Kursleiterin berät Sie gern vor Start des Kurses. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Schnitt, Zutaten, Stoff, Nähgarn, Schere. zzgl. Materialkosten nach Bedarf.

Angelika Gruse
Di., 01.11.11 bis 06.12.11, 19.00 - 21.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**, Raum 13
EUR 56,00, Anmeldeschluss: 22.10.11
T41763BA

Socken stricken
Hacke, Spitze & Co.
So schön warm und komfortabel, so passgenau und angenehm sind selbst gestrickte Socken. Die Fangemeinde wächst und auch Sie möchten gerne loslegen, aber wie stricke ich nun die Hacke und dann die Spitze? In diesem Kurs sind „Sockenanfänger/innen" und auch die, die nicht mehr genau wissen, wie es geht, richtig.

Ruth Kruse/Edeltraut Bottner
Mi., 02.11.11 bis 16.11.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 3 x
9 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 28,20, erm.: EUR 25,40
Anmeldeschluss: 23.10.11
T41765AM

Hausschuhe stricken und filzen
Für kleine und große Füße
Stricken und dann in der Waschmaschine verfilzen - dieser neue Trend bietet viele Möglichkeiten. Probieren Sie es einmal und Sie werden die kuscheligen Strickfilzpuschen gar nicht wieder ausziehen wollen. Gerne zeigen wir auch andere Möglichkeiten mit dieser Technik.

Edeltraut Bottner
Do., 17.11.11 bis 24.11.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 2 x
6 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 19,00, erm.: EUR 18,10, Anmeldeschluss: 07.11.11
T41766AM

ASTROLOGIE PRAXIS
- Horoskopanalysen
- Beratung
- Familien- und System-Aufstellungen
Gabriele Rademacher • Psychologische Astrologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hinter der Bardowicker Mauer in Lüneburg
Tel: (0 4131) 69 99 41 • www.astrologiepraxis.de

Fäustlinge und Fingerhandschuhe stricken
Ob Fäustlinge und Fingerhandschuhe - nie mehr kalte Hände! In gemütlicher Runde zeigen wir verschiedene Möglichkeiten für kleine und große Hände das Richtige zu finden. Ein paar schöne Handschuhe wären doch auch ein nettes, persönliches Geschenk für besondere Freunde.

Ruth Kruse
Mi., 23.11.11 bis 07.12.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 3 x
9 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 28,20, erm.: EUR 25,40
Anmeldeschluss: 13.11.11
T41767AM

Nähkurs für Einsteiger/innen
An Einsteiger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen richtet sich dieser Nähkurs. Sie erlernen das richtige Maßnehmen, Zuschneiden und Nähen. Schritt für Schritt fertigen Sie so Ihr erstes Kleidungsstück. Max. 7 Teilnehmer/innen. **Bitte zum 1. Abend mitbringen:** Schreibzeug, Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann aber auch die eigene Nähmaschine benutzt werden.

Iris Schmidt
Mi., 28.09.11 bis 09.11.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Realschule im Dorn, Textilraum, **Dahlenburg**
EUR 42,00, Anmeldeschluss: 18.09.11
T41764DA

W Filzen mit Schafwolle
Die Filztechnik erlernen, kleine Geschenke herstellen - mit Ihrem Kind (ab 6 Jahre) oder auch alleine - können Sie aus schöner bunter Schafwolle kleine Dinge herstellen und so die Filztechnik kennenlernen. **Bitte mitbringen:** alte Handtücher, Meßbecher oder ähnl. Wasserbehälter.

Petra Rohrschneider
Sa., 26.11.11, 10.00 - 14.30 Uhr
6 UStd.
Kindergarten Wacholderbär, **Dahlenburg**
EUR 16,80 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs bezahlt), erm.: EUR 15,10
Anmeldeschluss: 06.04.02
T41766DA

Nähen
Kinderkleidung selbst genäht
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Garderobe Ihrer Kinder um ein paar tolle Einzelstücke zu erweitern. Sie lernen den Umgang mit Fertigschnitten, das Berechnen der Stoffmengen und verschiedene Nähtechniken. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Schnitte, Bleisift und Markierstift.

Daniela Narewski
Mo., 05.09.11 bis 10.10.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x
20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 50,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T41764GE

Taschen selbst genäht
Egal ob groß oder klein, praktisch oder einfach nur chic. Taschen kann „Frau" immer gebrauchen. Es stehen verschiedene Taschenschnitte zur Auswahl. Material kann über die Kursleiterin bezogen werden. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Schere und Markierstift. Wenn vorhanden: Schneidematte, Cutter und Lineal.

Daniela Narewski
Mo., 07.11.11 bis 05.12.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x
20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 50,40
Anmeldeschluss: 28.10.11
T41765GE

Socken stricken für Anfänger/innen
In dem Kurs werden Grundkenntnisse und Techniken vermittelt. Rechtzeitig zum Winter ist das erste Paar fertiggestellt. Fragen zum Material können vorab telefonisch mit der Kursleiterin geklärt werden.

Roswitha Kießling
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T41765IL

W Blaudruck/Stoff-Handdruck
Nach dieser alten Volkskunst entstehen aus einfarbigen Stoffen an einem Nachmittag wunderschöne Decken, Läufer etc. Sehr schöne Effekte erzielen Sie auf altem Leinen und alten Handtüchern aus Großmutters Truhe. Die vielen Druckstöcke stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Die verwendete Spezialfarbe ist farbecht und übersteht jede 60-Grad-Wäsche. **Bitte mitbringen:** 1 Rolle Küchenkrepp, eine alte Wolldecke und Stoff. zzgl. Reinigungsgebühr EUR 1,00 pro Person.

Elke Reer
Sa., 29.10.11, 13.30 - 18.00 Uhr
6 UStd.
Gemeinde **Scharnebeck,** Bardowicker Str. 2
EUR 19,60, erm.: EUR 17,50
Anmeldeschluss: 19.10.11
T41765SC

Elke Reer
Sa., 19.11.11, 13.30 - 18.00 Uhr
6 UStd.
Gemeinde **Scharnebeck,** Bardowicker Str. 2
EUR 19,60, erm.: EUR 17,50
Anmeldeschluss: 09.11.11
T41766SC

Kreatives Filzen
Altes Handwerk neu entdecken
Wochenend-Intensivkurs

Das Filzen von Wolle ist seit Jahrtausenden üblich und wurde zur Herstellung von Bekleidung, Decken und Zelten genutzt. Filzen ist sowohl für den persönlichen Gebrauch als auch für den Einsatz auf pädagogischem/therapeutischem Gebiet eine Bereicherung. Die Wolle wird von der Kursleiterin bestellt. **Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung oder Schürze, Schere, 1 Stück Olivenseife, älteres Handtuch, stabile Graupappe (ca. 40 x 50 cm), Plastiktüte sowie einen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen.

Jutta Brüning
Sa., 12.11.11 bis 13.11.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
20 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 56,00 zzgl. ca. EUR 15,00 - 20,00 Materialkosten nach Verbrauch., erm.: EUR 51,00
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41766OS

Goldschmieden

Goldschmieden I
Anfertigen von Schmuck aus Silber und Gold für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es kommen die Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen zur Anwendung. Silberschmuck wird nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen gearbeitet. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 12,00. Nicht am18.10. und 25.10.2011.

Friedhelm Ehm
Di., 13.09.11 bis 13.12.11, 16.00 - 18.15 Uhr, 12 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41774

Goldschmieden II
Anfertigen von Schmuck aus Silber und Gold für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es kommen die Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen zur Anwendung. Silberschmuck wird nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen gearbeitet. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 12,00. Nicht am 18.10. und 25.10. 2011.

Friedhelm Ehm
Di., 13.09.11 bis 13.12.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41775

Goldschmieden III - Wochenendkurs
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Anfertigen von Schmuck aus Silber und Gold für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es kommen die Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen zur Anwendung. Silberschmuck wird nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen gearbeitet. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5.00.

Friedhelm Ehm
Sa., 24.09.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 25.09.11, 10.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 14.09.11
T41776

Goldschmieden IV - Wochenendkurs
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Anfertigen von Schmuck aus Silber und Gold für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es kommen die Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen zur Anwendung. Silberschmuck wird nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen gearbeitet. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5.00.

Friedhelm Ehm
Sa., 05.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 06.11.11, 10.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41777

Goldschmieden V
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

... des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen: Silberschmuck nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen.Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 11,00. Nicht am 18. und 25. 10.

Christine Ehm-Frevert
Mo., 12.09.11 bis 19.12.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00, Anmeldeschluss: 02.09.11
T41778

In Zusammenarbeit mit der Landesfachschule Metall

Grundkurs Schmieden
Zur praktischen und systematischen Einführung in eine alte Technologie. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms
Sa., 29.10.11, 08.00 - 16.00 Uhr
10 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 85,00 inkl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 19.10.11
T41790

Messerschmieden I
Schmieden in Damaszener Technik. Sie schmieden Ihre eigene Klinge aus vielen Lagen Stahls, inklusive Härten und Ätzen. Ein wenig Theorie und jede Menge Praxis. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms/Eilert Rogge
Fr., 18.11.11, 14.00 - 19.00 Uhr
Sa., 19.11.11, 08.00 - 18.00 Uhr
20 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 220,00 inkl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 08.11.11
T41791

Messerschmieden II
Schmieden in Damaszener Technik. Sie schmieden Ihre eigene Klinge aus vielen Lagen Stahls, inklusive Härten und Ätzen. Ein wenig Theorie und jede Menge Praxis. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe erforderlich, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms/Eilert Rogge
Fr., 09.12.11, 14.00 - 19.00 Uhr
Sa., 10.12.11, 08.00 - 18.00 Uhr
20 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 220,00 inkl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 29.11.11
T41792

Goldschmieden VI – Wochenendkurs
Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

... des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen: Silberschmuck nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5,00.

Christine Ehm-Frevert
Sa., 15. 10. 2011 von 10.00-18.00 Uhr.
So., 16. 10. 2011 von 10.00-17.00 Uhr.
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41779

Goldschmieden VII – Wochenendkurs
Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

... des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen: Silberschmuck nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5,00.

Christine Ehm-Frevert
Sa., 12. 11. 2011 von 10.00-18.00 Uhr.
So., 13. 11. 2011 von 10.00-17.00 Uhr.
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41780

Goldschmieden VIII – Wochenendkurs
Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

... des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen: Silberschmuck nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen.Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5,00.

Christine Ehm-Frevert
Sa., 03. 12. 2011 von 10.00-18.00 Uhr.
So., 04. 12. 2011 von 10.00-17.00 Uhr.
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00
Anmeldeschluss: 23.11.11
T41781

Speckstein | Töpfern

W „Steinstunden" – Speckstein-Workshop
Speckstein ist ein ungewöhnlich weiches Gestein, das sich mit Raspel, Feile, Säge, Schleifpapier und etwas Ausdauer leicht bearbeiten lässt. Lassen Sie sich von diesem faszinierenden Naturstein, seiner Farbenvielfalt und Beschaffenheit inspirieren. Erleben Sie, wie aus dem noch „unebenen" Stein ein Schmuckstück, ein Relief oder eine Skulptur entsteht, gegenständlich oder abstrakt. Durch die weiche Beschaffenheit ist der Stein auch für Kinder und Anfänger/innen leicht zu bearbeiten. **Bitte mitbringen:** Tablett oder großer Untersetzer für Blumentöpfe, Lappen, Tuch als Staubfänger, Nagelfeile, Handschuhe (wer mag), größerer Borstenpinsel, Seidentücher/Staubtücher zum Polieren. Falls vorhanden: Raspeln (Werkzeug aus der Holzbearbeitung). Die Mittagspause wollen wir zusammen gestalten, deshalb wäre es schön, wenn jeder etwas dazu mitbringt.

Katrin Mescheder
Sa., 08.10.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
Atelier white-blick, Dehnsener Str. 8, **Etzen**
EUR 19,60 zzgl. EUR 20,00 Materialkosten, erm.: EUR 17,60
Anmeldeschluss: 28.09.11
T41782AM

Töpfern I
Freies Gestalten in Ton, nicht nur für Anfänger/innen.

Einführung in verschiedene Techniken, figürliches Gestalten, Umgang mit Glasuren (ca 90 verschiedene) und Engoben. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Zusätzliche Materialkosten nach Verbrauch.

Sabine Bruckert
Mi., 07.09.11 bis 12.10.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg,
Werkraum (Keller)
EUR 79,00, erm.: EUR 72,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T41784

Töpfern II
Sabine Bruckert
Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg,
Werkraum (Keller)
EUR 79,00, erm.: EUR 72,00
Anmeldeschluss: 23.10.11
T41785

Kreatives Gestalten mit Ton
Ein eigenes Türschild, Dekoratives für den Garten oder einfach nur mal zum Ausprobieren... .Anfänger/innen und Könner/innen töpfern in netter Runde zusammen und lernen Neues. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Michaela Weinholz
Mo., 05.09.11 bis 19.12.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 x
26 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 72,80 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 65,60
Anmeldeschluss: 26.08.11
T41785IL

Töpfern III – Wochenendkurs
Freies Gestalten in Ton, nicht nur für Anfänger/innen

Einführung in verschiedene Techniken, figürliches Gestalten, Umgang mit Glasuren (ca. 90 verschiedene) und Engoben. Werkzeuge, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch.

Am 1. Wochenende: Töpfern
Am 2. Wochenende: Glasieren

Sabine Bruckert
Fr., 07. 10. 2011 von 17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 08. 10. 2011 von 9.00 - 15.00 Uhr
Sa., 05. 11. 2011 von 9.00 - 12.30 Uhr
16 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg,
Werkraum (Keller)
EUR 72,00, erm.: EUR 65,00
Anmeldeschluss: 27.09.11
T41786

Töpfern
Kreative Tonarbeiten für Jedermann

Sie wollten schon immer mal gerne mit Ton arbeiten? Dann ist jetzt die beste Gelegenheit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In netter Gesellschaft stellen Sie unter fachkundiger Anleitung schöne Sachen für Haus und Garten her. **Bitte mitbringen:** Schürze oder ähnliches, 1 Teetasse.

Heike Delius
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 x
30 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10,
Adendorf
EUR 84,00 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch,
erm.: EUR 75,60
Anmeldeschluss: 27.08.11
T41786AD

W Schnuppersamstag Töpfern
Nur mal ausprobieren - oder ein größeres Projekt fertigstellen... An diesem Samstag ist alles möglich! Für Interessierte, denen ein mehrwöchiger Kurs zu lang ist oder die auch einmal etwas mehr Zeit für ein aufwändiges Objekt benötigen, ist dieser Tag ideal! Fragen können auch gerne zuvor mit der Kursleiterin besprochen werden (toepfern.weinholz@web.de).

Michaela Weinholz
Sa., 15.10.11, 10.00 - 13.00 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 10,80
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41786IL

Exkursionen | Reisen | Wein

IBA 2013 Hamburg-Wilhelmsburg Gegenwartsprobleme einer Metropole und Antworten für die Zukunft
Wilhelmsburg ist ein lange vernachlässigter Stadtteil Hamburgs. Nach den Schäden durch die Sturmflut 1962, bei der über 200 Bewohner ums Leben kamen, sollte der Stadtteil als Wohnstandort aufgegeben werden - ein Grund für die Benachteiligungen. Es kam anders: Wilhelmsburg wurde Zuflucht benachteiligter und einkommensschwacher Bevölkerungsgruppen, die erschwinglichen Wohnraum suchten. Sie fanden ihn - zwischen Verkehrsschneisen und Hafenkränen, Containerstapeln

und Industriebrachen, Hafenbecken und – ja, auch das – Marschwiesen. „Metrozonen" haben Stadtplaner diese Übergangsorte zwischen Metropole und Stadtrand, Industrie und Gewerbe genannt. Wie kann man solche „Metrozonen" wieder lebenswert gestalten – diesem Problem stellt sich ein aufwändiges Stadtentwicklungsprojekt in Wilhelmsburg, die Internationale Bauausstellung IBA 2013, ein Versuch, die inneren Stadtränder zu attraktiven Orten zu entwickeln. Gleichzeitig soll ein Schaufenster der visionären Architektur für das 21. Jahrhundert entstehen, mit völlig neuartigen Bau- und Wohnungstypen, Materialien und Energiekonzepten. Ein weiteres IBA-Leitthema lautet „Kosmopolis". Auf dem 35 qkm großen IBA-Gebiet leben ca. 55.000 Einwohner/innen aus über 100 Nationen. Das interkulturelle Zusammenleben ist daher Thema vieler IBA-Projekte: es geht um Nachbarschaftsquartiere ebenso wie um Modelle für integrativen Wohnungsbau oder die Schaffung innovativer und offener Bildungsräume. Ein drittes Leitthema lautet „Stadt im Klimawandel": Wie kann eine Stadt wachsen und zugleich das Klima schützen? Wie versorgt sich eine Metropole mit Energie und schont dennoch die natürlichen Ressourcen? Unsere Exkursion führt zu Fuß und mit dem Bus durch den Stadtteil Wilhelmsburg, macht mit Problemen und Aufgaben der Gegenwart bekannt sowie mit einigen Antworten, die im Rahmen der IBA 2013 gegeben werden, Treffpunkt ist das IBA-Dock (Info Pavillon), ca. 300 Meter vom S-Bahnhof Veddel entfernt. **Wichtig:** Für eine Busfahrt benötigen Sie eine HVV-Karte, die nicht im Preis enthalten ist.

Johann Peter Nissen
Sa., 24.09.11, 16.00 – 18.00 Uhr
2,7 UStd.
Hamburg, IBA-Dock (Info Pavillon), Nähe S-Bahnhof Veddel
EUR 16,00, Anmeldeschluss: 14.09.11
T41795

Hamburgs internationale Verbindungen

Wenn es in London regnet, spannt man in Hamburg den Schirm auf, heißt es; jedenfalls gilt die Hansestadt als die „englischste" Stadt auf dem Kontinent. Mit vielen europäischen Ländern pflegt die Kaufmannsstadt an der Elbe seit Jahrhunderten wirtschaftliche und kulturelle Beziehungen, konsularische seit dem 16. Jhdt. mit dem habsburgischen Kaiser und mit Frankreich, im 17. Jhdt. kamen die Niederlande und Spanien, Schweden, England, Dänemark und weitere Staaten hinzu. Wobei die politischen Beziehungen nicht immer nur freundschaftlich waren – es gab auch militärische Auseinandersetzungen z. B. mit dem Nachbarn Dänemark und mit holländischen und französischen Kaperern auf der Elbe und in der Nordsee. Wie und wo haben diese historischen Beziehungen ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen? Dieser Frage gehen wir (ganz wörtlich!) auf unserem Weg durch die Hamburger Innenstadt nach: hier erinnert ein Palais an eine diplomatische Vertretung, dort eine Kirche an eine größere „Kolonie" ausländischer Kaufleute. Darüber hinaus bieten eine ganze Reihe von Denkmälern und Denkwürdigkeiten Gelegenheit, über geschichtliche Entwicklungen nachzusinnen.

Johann Peter Nissen
So., 09.10.11, 12.00 – 14.00 Uhr
2,7 UStd.
Treffpunkt Hamburg, Rathaus vor dem Haupteingang
EUR 16,00, Anmeldeschluss: 29.09.11
T41796

Burgen, Güter, Dörfer und Sonstiges in der SG Dahlenburg und Umgebung

Besuchen Sie die geschichtsträchtigen Orte in der SG Dahlenburg und erfahren Sie die Geschichte und auch Anekdoten, die die Zeit geschrieben hat. Volker Weber führt Sie zu den Orten der Geschehnisse und Tatsachen mit dem PKW und auch zu Fuß.

Volker Weber
Sa., 17.09.11, 13.00 – 15.15 Uhr
3 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 9,00 zzgl. Benzinumlage., Anmeldeschluss: 07.09.11
T41798DA

Weinseminar für Einsteiger/innen „Von der Kunst und dem Spaß, Wein zu entdecken und zu genießen...."

Ein Einführungskurs für alle Weinbegeisterten und Interessierte, die die Freude am Weingenuss durch grundlegendes Wissen zur Degustation intensivieren möchten und einen kleinen Einblick in die große Welt dieses einzigartigen Getränks suchen. Hier soll der Spaß am Entdecken gefördert werden, wobei praktische Übungen und grundlegende Fragestellungen im Vordergrund stehen. Tipps zur persönlichen Weinauswahl runden das Programm ab. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 6,00.

Dirk Bremecke
Sa., 15.10.11, 14.00 – 17.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 18,00, erm.: EUR 16,50
Anmeldeschluss: 05.10.11
T41800

Weinseminar – Vertiefung

„Was macht die Welt so spannend und vielfältig?"

Das vertiefende Seminar ist interessant für alle Weinliebhaber, die etwas (mehr) Überblick suchen und beschäftigt sich u. a. mit der Frage, wie die schier endlose Vielfalt an Stilen und Geschmäckern im Weinberg und im Keller entsteht und ob mir das Etikett verrät, was ich in der Flasche erwarten darf. In entspannter Atmosphäre gehen wir anhand beispielhafter Weine der Frage nach, was den Inhalt des Glases ausmacht. Der Besuch des Einsteigerseminars ist vorteilhaft, aber nicht zwingende Voraussetzung, um vom vertiefenden Einblick zu profitieren. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 6,00.

Dirk Bremecke
So., 23.10.11, 14.00 – 17.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 18,00, erm.: EUR 16,50
Anmeldeschluss: 13.10.11
T41801

Weinseminar – Rotweine Italiens

Den nordischen Herbst erhellen mit einer kleinen Reise- und Weinland Italien. Kein Land verfügt über eine vergleichbare Vielfalt an einheimischen Rebsorten, neben denen zudem auch internationale Varietäten wachsen. Doch die faszinierende Vielfalt von Reben und Stilen ist für viele Genießer schwerlich bis gar nicht zu durchschauen. Unsere kleine vinologische Reise soll Einblicke geben, wobei selbstverständlich einige exemplarische Tropfen verkostet werden. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 8,00.

Dirk Bremecke
Sa., 12.11.11, 14.00 – 17.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 18,00, erm.: EUR 16,50
Anmeldeschluss: 02.11.11
T41802

Pilze – nicht daran vorbeigehen I

...sondern wissen, was man sammeln kann: praktische Hinweise auf Sorten und Standplätze bei einer kleinen geführten Pilzwanderung. Treffpunkt: Lüneburg, Parkplatz Wilschenbruch, am Ende des Eulenwegs am Waldrand links.

Meik Nickel
Sa., 17.09.11, 13.15 – 17.00 Uhr
5 UStd.
Parkplatz Wilschenbruch, Eulenweg
EUR 24,00, erm.: EUR 21,50
Anmeldeschluss: 07.09.11
T41806

Pilze – nicht daran vorbeigehen I

...sondern wissen, was man sammeln kann: praktische Hinweise auf Sorten und Standplätze bei einer kleinen geführten Pilzwanderung. Treffpunkt: Lüneburg, Parkplatz Wilschenbruch, am Ende des Eulenwegs am Waldrand links.

Meik Nickel
So., 18.09.11, 13.15 – 17.00 Uhr
5 UStd.
Parkplatz Wilschenbruch, Eulenweg
EUR 24,00, erm.: EUR 21,50
Anmeldeschluss: 08.09.11
T41807

Pilze – Fortgeschrittenenseminar
Wer die wichtigsten Speisepilze kennt und sein Wissen vertiefen möchte, ist hier genau richtig. In diesem Kurs geht es um Taxonomie, differenzierte Gattungsmerkmale, die Bestimmung von Giftpilzen und Wirkungen von Giftpilzen - alles im Rahmen einer geführten Pilzwanderung. Treffpunkt: Lüneburg, Parkplatz Wilschenbruch, am Ende des Eulenwegs am Waldrand links.

Meik Nickel
So., 02.10.11, 13.15 - 17.00 Uhr
5 UStd.
Parkplatz Wilschenbruch, Eulenweg
EUR 24,00, erm.: EUR 21,50
Anmeldeschluss: 22.09.11
T41808

Werken | Bastelkurse | Spiele

Weihnachtsbasteleien
Haben Sie Lust, Ihre Weihnachtsdekoration, Fensterbilder, Mobiles und vieles mehr selbst herzustellen? Dann sind Sie hier richtig. **Bitte mitbringen:** Schere und Kleber. Falls vorhanden, eine Heißklebepistole.

Tanja Johansson
Di., 08.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 8,40, Anmeldeschluss: 29.10.11
T41900AD

Tanja Johansson
Di., 15.11.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 8,40 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, Anmeldeschluss: 05.11.11
T41901AD

NEU Adventsdekorationen
Zauberhafte Adventsgestecke und Kränze kreativ selbst gestalten. Grünzeug ist unbedingt selbst mitzubringen. Gerne kann verfügbares Dekorationsmaterial mitgebracht werden, wird ansonsten gestellt. **Bitte mitbringen:** „Grünzeug" und - falls vorhanden - Dekorationsmaterial.

Angelika Thies
Sa., 12.11.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Reppenstedt, Im Westerfelde 48
EUR 14,00, Anmeldeschluss: 02.11.11
T41902GE

Angelika Thies
So., 13.11.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Reppenstedt, Im Westerfelde 48
EUR 14,00, Anmeldeschluss: 03.11.11
T41903GE

Adventskränze binden und gestalten
Jedes Jahr aufs Neue die Frage, wie gestalte ich nur meinen Adventskranz? Selber binden oder vielleicht kaufen? In diesem Jahr können Sie gemeinsam mit einer Floristin einen Adventskranz herstellen und werden da-

KULTURFORUM
LÜNEBURG · GUT WIENEBÜTTEL

PROGRAMM AUGUST BIS DEZEMBER 2011:

August

Sa.	20.8.	**Aquabella** – A-Capella	20.30
So.	21.8.	Jazzfrühschoppen: **Sultans of Swing**	11.15
Fr.	26.8.	Kabarett mit **Peter Vollmer**	20.30
Sa.	27.8.	Jazzkonzert: **Theo Jörgensmann Freedom Trio**	20.30

September

Fr.	2.9.	**Kabarettduo Podewitz**	20.30
So.	4.9.	Klassik im Kulturforum: **Lubotsky-Trio**	19.00
Fr.	23.9.	**25. Niedersächsische Musiktage** mit **Ute Lemper**	20.00
Sa.	24.9.	Kabarett mit **Alfred Mittermeier**	20.30
Di.	27.9.	**Lüneburger Bluesfestival**	20.30
Mi.	28.9.	Kabarett mit **Horst Schroth**	20.30
Fr.	30.9.	**Les Violons Barbares** (Weltmusik)	20.30

Oktober

Do.	6.10.	**Wiglaf Droste**	19.30
Fr.	7.10.	Kabarett mit **Frederic Hormuth**	20.30
Sa.	8.10.	Argentinische Gitarrenmusik: **Duo Angel Garcia Arnés & Uli Kaut**	20.30
Fr.	14.10.	Kabarett mit **Uwe Steimle**	20.30
Fr.	21.10.	**East Affair** (Weltmusik)	20.30
Sa.	22.10.	**Ivor George** „A Spotlight on John Denver"	19.30
So.	23.10.	Kabarett mit **Sissi Perlinger**	18.00
So.	30.10.	**Intensiv-Station live** – der satirische Monatsrückblick von NDR-Info	19.30

November

Mi.	2.11.	**Maybebop**	19.30
Do.	3.11.	**Maybebop**	19.30
Fr.	4.11.	Kabarett mit **Frank Lüdecke**	20.30
So.	6.11.	Ausstellungseröffnung **Thomas Kälberloh** (bis 4.12.)	17.00
Fr.	11.11.	**„Las Flamencas Salineras"**	20.30
So.	13.11.	Jazz: **Bigband Blechschaden & Ed Partyka**	19.00
Fr.	18.11.	Kabarett mit **Heinrich Pachl**	20.30
So.	20.11.	Heinrich von Kleist – literarische Collage mit **Margrit Straßburger**	17.00
Fr.	25.11.	**Kabarett Hamburger Spottverein HSV**	20.30
Mo.	28.11.	Russische Zigeunermusik: **Ensemble Zariza Gitara**	19.30

Dezember

Fr.	2.12.	**Quadro Nuevo**	20.30
Mi.	7.12.	Weihnachtskabarett mit **Andrea Badey**	20.30
Mi.	14.12.	Weihnachten mit **Bidla Buh**	20.30
Di.	20.12.	**LaLeLu** - das Weihnachtsprogramm	20.30

Kartenvorverkauf:
LZ-Kasse · Tel. 04131/740-444 · Fax 740-313
Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter
www.kulturforum-lueneburg.de

bei verschiedene Möglichkeiten der Gestaltung haben. Lassen Sie sich inspirieren und freuen sich auf einen einstimmenden Nachmittag.

Edeltraut Bottner
Sa., 19.11.11, 14.30 – 17.00 Uhr
3 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 10,90, Anmeldeschluss: 09.11.11
T41904AM

Kartonage – Fotoalbum oder Gästebuch

An diesem Nachmittag werden wir ein Fotoalbum oder Gästebuch komplett herstellen. Dazu wird Graupappe geschnitten, mit Buchbinderleinen und Geschenkpapier bezogen, Seiten geschnitten und gebunden. Es entsteht ein besonderes Einzelstück, in dem Sie Ihre Fotos bestimmt gerne einkleben werden.

Ruth Kruse
Sa., 05.11.11, 15.00 – 19.00 Uhr
5 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3, **Oldendorf/Luhe**
EUR 17,00, erm.: EUR 15,50
Anmeldeschluss: 26.10.11
T41905AM

Kartonage-Ordner selbst herstellen

Wo ist das Rezept geblieben?

An diesem Nachmittag werden wir einen Ordner komplett herstellen. Dazu wird Graupappe geschnitten, mit Buchbinderleinen und Geschenkpapier bezogen, Halterungen angenietet und es entsteht ein besonderes Einzelstück, in dem Sie z.B. Ihre Kochrezepte sammeln und aufbewahren können.

Ruth Kruse
So., 06.11.11, 15.00 – 18.00 Uhr
4 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3, **Oldendorf/Luhe**
EUR 14,20, erm.: EUR 13,00
Anmeldeschluss: 27.10.11
T41906AM

Karten und Verpackungen

Es weihnachtet sehr

Die Weihnachtszeit rückt näher. Wie wäre es mit einem tollen Adventskalender, kleinen Nikolausgeschenken, kleinen Laternen oder auch mit weihnachtlichen Grüßen als Karte oder Verpackung? Die tollen Produkte werkeln wir mit Stempeln, Schere, Falz, Designerpapier und 3D-Effekt. **Bitte mitbringen:** Schere, Lineal.

Birthe Klippe
Mi., 02.11.11 bis 16.11.11, 19.30 – 21.30 Uhr, 3 x
8 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 22,40 Materialkosten ca. EUR 2,00 bis 5,00 je nach Auswahl des Bastelpaketes, Anmeldeschluss: 23.10.11
T41906BA

Fotoalbum als Weihnachtsgeschenk

Kreativität kennt keine Grenzen

Als Weihnachtsgeschenk ein tolles Album erstellen mit Texten, Bildern, Kärtchen liebevoll gestaltet. Hier ist alles an Material möglich, Papier, Bilder, Knöpfe, Bänder u.v.m. **Bitte mitbringen:** Schere, Lineal, Bilder.

Birthe Klippe
Mi., 23.11.11 bis 07.12.11, 19.30 – 21.30 Uhr, 3 x
8 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 22,40 Materialkosten ca. EUR 2,00 bis 5,00 je nach Auswahl des Bastelpaketes, Anmeldeschluss: 13.11.11
T41907BA

Buchbindewerkstatt

für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Vom einfachen Heft bis zum Buch mit selbst gestaltetem Einband in Halbleinen erlernen Sie die Grundtechniken des Buchbindens mit Möglichkeiten der individuellen Gestaltung.

Hans-Adolf Ahrens
Do., 10.11.11 bis 01.12.11, 19.30 – 21.15 Uhr, 4 x
9,3 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 28,00 zzgl. EUR 10,00 Materialkosten, erm.: EUR 25,20
Anmeldeschluss: 31.10.11
T41907IL

W NEU Flechtkurs

Große „gekrusselte" Weidenkugeln flechten

Aus verschiedenen ungeschälten Weiden entstehen Kugeln, welche man beranken, begrünen oder im Garten ins rechte Licht setzen kann. Auch eignen sie sich zum Dekorieren mit Lichterketten oder in kleinen Größen als Futterspender für die Vögel im Winter. Die einzelnen Kugeln gestaltet jede(r) Teilnehmer(in) frei im Duchmesser. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. **Bitte mitbringen:** eine Schürze oder ältere Sachen anziehen, Rosenschere. In den Gebühren sind bereits die Materialkosten in Höhe von EUR 8,00/Person enthalten.

Diana Stegmann
Mo., 10.10.11, 16.30 – 20.15 Uhr
5 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 22,00, Anmeldeschluss: 30.09.11
T41909DA

Diana Stegmann
Di., 11.10.11, 16.30 – 20.15 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Lauenburger Str. 15, **Bleckede**, Aula
EUR 22,00, Anmeldeschluss: 01.10.11
T41910BL

Bridge für Anfänger/innen oder mit geringen Vorkenntnissen. Für jede Altersgruppe

Das Erlernen des anspruchsvollen Bridgespiels ist für jede Altersgruppe ein Gewinn. Man hört: „Das ist das Beste, was wir seit Jahren unternahmen!" „Emotionale Armut" durch Mangel an Erfolgserlebnissen wird im modernen Leben nicht nur jungen Leuten unterstellt. „Bridge" wird auf der ganzen Welt zu Tausenden auch im Internet gespielt. Nebenkosten: geringe Kosten für Fotokopien des Lehrmaterials.

Eva-Maria Schauer
Di., 13.09.11 bis 15.11.11, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,30
Anmeldeschluss: 03.09.11
T41912GE

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Junge VHS

2|11 VORWORT

Die Junge VHS ist ein ergänzendes Angebot, das sich an Kinder und Jungendliche im Alter von 4 bis 16 Jahren richtet. Kurse, Projekte und Aktionen eröffnen den jungen Menschen Möglichkeiten, Erfahrung mit ihren Fähigkeiten, Hobbys und Begabungen zu sammeln und auszuprobieren.
Das Programm vermittelt Spaß aber auch eine Reihe nützlicher Tipps: von praktischen (Lern-) Erfahrungen wie Töpfern bis zu PC-Kursen für Kids. Wir nehmen neue Trends und Entwicklungen auf. Wir freuen uns über Programmvorschläge, Wünsche, Anfragen, Anregungen und Kritik.
Kurse der „Junge VHS" sind nicht ermäßigbar.

Beratung und Information:

In den Fachbereichen
sowie im vhs.kundencenter unter Tel.: 0 41 31 / 15 66 -0
info@vhs.lueneburg.de

Bildung macht stark – VHS in und für die Schule

Unter „Bildung macht stark" bieten wir spezielle Kurse für Schüler/innen und Eltern an.
Bildung macht stark entwickelt ständig neue Projekte und Ganztagsschulangebote z. B. als Arbeitsgemeinschaften für alle Schularten, sowohl in der Schule als auch bei uns im Haus.
Auf Wünsch können wir Kursangebote speziell für Gruppen bzw. Schulklassen erstellen. Sie werden von qualifizierten und erfahrenen Kursleitern altergerecht, anschaulich und motiviert vermittelt.

Weitere Information

bei Isabel Gerstl Tel. 0 41 31 / 15 66 119
oder per Email: isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Bildung macht stark!

Angebote für Schüler/innen und Eltern:

Effektiv, günstig und Individuell!

Spanisch, Französisch, Latein:
Was soll's sein?
Welche Sprache ist die richtige für mich?
Für Kinder der 4. Klasse.

Vor dem Übergang zum Gymnasium könnt Ihr die Sprache ausprobieren und jeweils durch praktische Übungen und aktives Sprechen herausfinden, was Euch gefällt. 2 Tage Spanisch, 2 Tage Französisch, 1 Tag Latein. Bitte kleine Verpflegung mitbringen. Material wird gestellt.

Dozententeam
Mo. – Fr., 17.10.11 – 21.10.11, 09.30 – 12.00 Uhr, 5 x
15 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 52,50, Anmeldeschluss: 07.10.11
T15000

Hausaufgabenbetreuung
Schwerpunkt Deutsch
für Schüler der 3. und 4. Klasse.

Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die nicht unbedingt Nachhilfe in Deutsch benötigen, sondern mehr Unterstützung bei der Erledigung der Hausaufgaben möchten. Bei Interesse kann dieser Kurs fortgesetzt werden. Teilnehmerzahl begrenzt.

Waltraud Eichler
Mi., 07.09.11 bis 05.10.11, 15.00 – 15.45 Uhr, 5 x
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 28.08.11
T15001

---

für Schüler der 5. und 6. Klasse
Mi., 07.09.11 bis 05.10.11, 16.00 – 16.45 Uhr, 5 x
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 28.08.11
T15002

Realschul-Abschlussprüfungsvorbereitung
Mathematik

In diesem Kurs sollen die Kursteilnehmer gezielt auf die Abschlussprüfung an niedersächsischen Realschulen vorbereitet werden. Behandelt werden die Themenbereiche Arithmetik, Zahlen- und Größenbereiche sowie Elementargeometrie und elementare Funktionen. Die einzelnen Themenbereiche werden durch zahlreiche praktische Beispiele und Übungen veranschaulicht. Geeignet auch zur Auffrischung für Schüler mit Realschulabschluss, die einen höheren Abschluss anstreben.

Torsten Brummelhop
Mo. – Do., 17.10.11 – 20.10.11, 09.30 – 11.45 Uhr, 4 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 07.10.11
T15004

Mo. – Do., 17.10.11 – 20.10.11, 15.00 – 17.15 Uhr, 4 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 07.10.11
T15005

Das Lernen lernen
Schularbeiten mal anders.

Wissen Sie, wie Ihr Kind lernt? Lernen Sie das eigene Kind bezüglich seines Lernverhaltens und seiner individuellen Lernstrategien besser kennen. Techniken und Methoden des Lernens hängen vom individuellen Lerntyp ab. Das Wissen über Lernstile und Dominanzprofile ermöglicht ein besseres Verständnis schulischen Lernens und individueller Verhaltensweisen und fördert die Lernfähigkeit. Mutter oder Vater **in Begleitung eines Schulkindes**. Begrenzte Teilnehmerzahl (10TN). Beide ersten 2 Termine mit Kind, 3. Termin ohne Kind. Kinder kostenlos (nur in Begleitung eines Elternteils).

Marie-Claude Guignard
Di., 20.09.11 bis 04.10.11, 15.00 – 16.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 22,80, Anmeldeschluss: 10.09.11
T15006

Lernstrategien für Schüler/innen
Gedächtnis schulen/Lerntechniken/Prüfungsangst überwinden. Für die 8. bis 12. Klasse

Mit Tipps und Übungen zur Verbesserung der Konzentration und Motivation, mit Lern- und Arbeitstechniken sowie zum Thema Stressmanagement und Überwinden von individuellen Blockaden bei Prüfungsangst. Praxisbezogene Übungen ermöglichen, die dargestellten Sachverhalte anzuwenden und zu trainieren. Ein Element, Accelerated Learning – „beschleunigtes Lernen" hat das Ziel, mehr Inhalte in kürzerer Zeit zu vermitteln, bzw. aufzunehmen. **Die wesentlichen Elemente:** Verankerung des Stoffs durch Übungen und Wiederholungen. Lernen kann und soll Spaß machen – positive Lernumgebung, Spiele, Musik, Gruppenaufgaben. Inhalte gehirngerecht durch Visualisierungen aufarbeiten.

Ina Freiwald
Sa., 08.10.11 bis 09.10.11, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, Anmeldeschluss: 28.09.11
T15007

Präsentationstechniken für Schule & Beruf
Von Rhetorik-Techniken bis Powerpoint.

Überzeugend präsentieren kann jeder und sollte jeder können! Auch oder vor allem Schüler/innen brauchen im Schulalltag, für Bewerbungen und spätere berufliche Herausforderungen Fach- und Sachkompetenzen bezüglich passgenauer Präsentation. In diesem Seminar trainieren und reflektieren sie: Konzepte für freies Sprechen, Recherchemittel und Selektion der Inhalte, Rhetorische Wirkung: das Zusammenspiel von Sprache und Körpersprache, Grundlagen wirkungsvoller Visualisierung – Einführung PowerPoint. Ein Kurs für Schüler/innen der 10. bis 12. Klassen.

Ina Freiwald
Sa., 26.11.11 bis 27.11.11, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 58,00, Anmeldeschluss: 16.11.11
T15008

Berufswahl: Was will ich? Was kann ich? Wie mach ich's?

„Wie treffe ich die für mich beste Berufswahl?", fragen sich viele Schüler/innen, die im kommenden Sommer den Schulabschluss vor sich haben. Dabei geht es um weit mehr als nur die Frage, ob man einen handwerklichen Beruf, die Dienstleistungsbranche oder ein Studium wählt. Der inhaltliche Bogen dieses Kurses spannt sich vom Erkennen und Benennen der eigenen Interessen und Fähigkeiten, über Fremdeinschätzung sowie Anforderungen von Berufen. Weitere Elemente: aktuelle, spezifizierte Stärken/Schwächen- und Persönlichkeitstestverfahren. Ein Kurs für Schüler/innen der 10. bis 12. Klassen.

Ina Freiwald
Sa., 10.12.11 bis 11.12.11, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 58,00, Anmeldeschluss: 30.11.11
T15009

Top-Bewerbungstraining für Schüler/innen

Bewerbungsunterlagen werden auch nach den neuesten Standards erstellt, bzw. verbessert: Lebenslauf, Anschreiben, Deckblatt, Dritte Seite. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer/innen, wie sie Ihre Unterlagen sinnvoll per E-Mail verschicken. Vorstellungsgespräche (für alle Berufszweige): Wo liegen meine Stärken und Schwächen?, Wie gut kenne ich das Unternehmen?, Mit welchen Fragen muss ich rechnen? Wie verkaufe ich mich richtig? Die Teilnehmer/innen können bereits vorhandene Unterlagen (mit Foto?) mitbringen – wenn möglich, digital gespeichert. Ein Kurs für Schüler/innen der 10. bis 12. Klassen.

Ina Freiwald
Sa., 21.01.12 bis 22.01.12, 10.00 – 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 60,80, Anmeldeschluss: 11.01.12
U15010

EDV UND MEDIEN

Tastaturschreiben für Schüler/innen

Hier lernst du in kurzer Zeit erfolgreich und leicht das 10-Finger-Tastschreiben. Du wirst erleben, dass deine Sinne – Sehen, Hören, Fühlen – mit einbezogen werden und dir helfen werden, eine Fertigkeit einprägsam und sicher zu beherrschen. Freue dich auf entspannte Stunden, in denen Lernen Spaß macht.

Anita Soetbeer-Hansen
Mo., 17.10.11 bis 26.10.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 124,00, Anmeldeschluss: 07.10.11
T24700

eJunior Basis: Mach mit am PC

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Willst du Computer kennenlernen? In diesem Kurs gibt es Computergrundlagen, erste Schritte in das Malen mit Paint und Schreiben mit Word am PC und eine Einführung in das Internet. Wenn du mindestens 8 Jahre bist und eine strukturierte, aber witzige Einführung haben möchtest, dann melde dich schnell an! Du wirst mit viel Spaß und vielen Übungen den PC kennenlernen und Sicherheit im Umgang mit Maus und Tastatur erlangen. Geeignet ist der Kurs für Kinder ab 8 zur Vermittlung erster Grundlagen als Einstieg am PC.

Barbara Oldeland
Mo. - Fr., 24.10.11 - 28.10.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 14.10.11
T24701

Renate Vogt
Di. / Do., 27.09.11 - 13.10.11, 15.00 - 17.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 69,30, Anmeldeschluss: 17.09.11
T24704IL

PC konkret: Und surfen kann ich auch!

Wenn du schon etwas länger am Computer arbeitest und mindestens 10 Jahre alt bist, bist du hier richtig. Du lernst für Schule und Freizeit: z. B. Titelblatt und Inhaltsverzeichnis für die Mappe erstellen, Bilder in Textdokumente einbinden (Textverarbeitung), Taschengeldverwaltung mit Excel (Tabellenkalkulation), eine kleine Präsentation mit PowerPoint, Dateienverwaltung mit dem Explorer (wo finde ich was wieder), Arbeiten mit einem Internetbrowser (recherchieren), Downloadangebote und ihre Gefahren. Geeignet ist der Kurs für Kinder zur Vermittlung weiterführender Kenntnisse am PC.

Angela Schulz
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 07.10.11
T24705

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop für Kids

für Kinder ab 10 Jahren

Willst du deine digitalen Bilder am Computer nachbearbeiten? Oder mal ein Poster erstellen, mehrere Bilder zusammen montieren? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Bildbearbeitung am PC kennen. Du arbeitest bei uns mit Adobe Photoshop. Wir zeigen dir im Kurs, wo du dir im Internet kostenfreie Programme herunterladen kannst zum Arbeiten zu Hause. Wenn du mindestens 10 Jahre alt bist und gut mit dem PC umgehen kannst, melde dich schnell an!

Dietmar Buchholz
Mo. - Fr., 24.10.11 - 28.10.11, 14.30 - 17.30 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 14.10.11
T24707

Stop-Trick Labor – Der Trick mit dem Stopp –

Die VHS REGION Lüneburg und das Animationsstudio HollaenderART zeigen euch, wie Ihr mit dem ältesten aller Film-Tricks, dem Stop-Trick, euren eigenen Trickfilm gestalten könnt und euren Ideen das Laufen beibringt. Alle kunsthandwerklichen Disziplinen, die für junge Trickfilmer wichtig sind, werden euch in diesem Kurs begegnen: Malen, Zeichnen, Modellieren, Animieren und Sound-Design. Die Workshops werden dokumentarisch mit einer Videokamera begleitet, so dass am Ende des Workshops aus allen erarbeiteten Bild- und Tonarbeiten ein Film entstanden sein wird, den jeder/e Teilnehmer/in auf einer DVD mit nach Hause nehmen kann. Vorkenntnisse: keine - auch keine PC-Kenntnisse

Björn Hollaender
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 09.00 - 13.00 Uhr, 5 x
25 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 125,00 Materialkosten 10,00 EUR, Anmeldeschluss: 07.10.11
T24723

Björn Hollaender
Mo., 30.01.12 - Di., 31.01.12, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20 Materialkosten 10,00 EUR, Anmeldeschluss: 20.01.12
T24725

Videobearbeitung für Kids ab 12 Jahren

Mit Handy, Digitalkamera o. ä. ist heute schnell ein Video gedreht! Aber wie wird nun ein guter Film daraus? Was gilt es zu beachten, um den Film spannend zu halten? Harte, weiche oder schnelle Schnitte? Wie kann ich mit meinen einfachen Mitteln zuhause Spezial-Effekte erstellen? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Grundregeln des Videoschnitts. Wenn du mindestens 12 Jahre alt bist und gut mit dem PC umgehen kannst, melde dich schnell an! Unterrichtszeiten: 09:00 - 12:15 Uhr und 12:45 - 16:00 Uhr

Dietmar Buchholz
Mo., 30.01.12, 09.00 - 16.00 Uhr
Di., 31.01.12, 09.00 - 16.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, EUR 79,20, Anmeldeschluss: 20.01.12
T24727

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

Yoga für Grundschulkinder (Mädchen 8–11)

Schulstress, mediale Reizüberflutung und Bewegungsmangel sind viele Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen. Yoga bietet einen guten Ausgleich. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Beweglichkeit. Spielerisch entdecken sie Yoga und haben Freude beim Üben verschiedener Tiere, z.B. Löwe oder die Kobra. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

Susanne Soldtwedel
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 16.30 - 17.15 Uhr, 10 x
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 35,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T32025

Yoga für Grundschulkinder

Kleine Yogis entwickeln einen beweglichen und gesunden Körper, entspannen und schlafen besser, kultivieren ihr Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse, erhöhen Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen, reagieren auf Stress gelassener, pflegen Kreativität, entdecken ein Bewusstsein und Respekt für sich und andere- und haben Spass dabei! **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 46,70, Anmeldeschluss: 27.08.11
T32025AD

Birgitt Hotopp
Mo., 05.09.11 bis 10.10.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x
6,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 23,10, Anmeldeschluss: 26.08.11
T32032BA

Mo., 31.10.11 bis 12.12.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 7 x
9,3 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 32,70, Anmeldeschluss: 21.10.11
T32034BA

Kinderyoga für Grundschulkinder

Willkommen sind interessierte Kinder (Mädchen wie Jungen) mit oder ohne Yoga Vorkenntnisse. Spielerisch und mit Spaß werden die Kinder an das klassische Yoga herangeführt, indem sie sich begleitet von einer Geschichte in yogische Tiere, wie z.B. Löwen und Schlangen verwandeln. Zum Abschluss gibt es immer eine Entspannungsphase, die mal lang oder kurz ist, wie es gerade stimmig ist, begleitet von einer Traumreise mit schöner Musik oder auch mal in Stille. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und dicke Socken.

Tanja Ahrens-Siggelkow
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 16.15 - 17.30 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 58,10, Anmeldeschluss: 04.09.11
T32066IL

Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche
14 – 17 Jahre

Dieses vielfach bewährte Trainingsprogramm fördert Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht. Im Mittelpunkt steht das Training an modernen Ausdauer- und Kraftgeräten verbunden mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit. Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil runden den abwechslungsreichen Kurs ab.

Holger Schorfheide
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 77,00, erm.: EUR 73,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T33166DA

Schwimmunterricht für Kinder ab 5 Jahren
Die Kinder lernen schwimmen auf einfache Weise, sie beginnen mit Wassergewöhnung und Grundübungen des Brustschwimmens. Voraussetzung: Kinder müssen bei 90 cm Wasserhöhe stehen können. Grundsätzlich ist die Anwesenheit der Eltern nicht vorgesehen. Max. 10 TN

Ute Siewert
Di. / Do., 01.11.11 - 01.12.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Lehrschwimmhalle
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 22.10.11
T33300BL

Di. / Do., 01.11.11 - 01.12.11, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 22.10.11
T33301BL

Gewaltprävention für Kinder
für Mutter und Kind

Ein Kurs für Mutter und Kind, die hier lernen können, mit ihrer Angst vor gewalttätigen Übergriffen von Männern umzugehen. Es werden Wege gezeigt, wie Kinder durch ihr Auftreten möglichen Gewaltübergriffen entgegentreten können.

Viktor Trautmann
Fr., 04.11.11, 15.30 - 17.45 Uhr
3 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 25.10.11
T33611DA

Energiezauber – aus Wut wird Kraft
für Grundschulkinder

Mit Trommeln, lustigen Sprüchen und neuen ungewohnten Bewegungen können sich Kinder emotional neu ausprobieren. Gemeinsam Sprechen, sich konzentrieren und trotzdem bei sich bleiben - ein Erfahrungsraum der besonderen Art, der emotionales und soziales Wachstum spielerisch unterstützt.

Brigitte Zeising
Mi., 21.09.11 bis 12.10.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 4 x
5,3 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 18,70, Anmeldeschluss: 11.09.11
T34126

Ich kann das auch! Kochen mit und für Kinder/n
ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Kindergerichte von Kindern gekocht - mit Lust und Liebe können die Kinder einmal selbst beliebte Kindergerichte kochen und dann gemeinsam essen. **Bitte mitbringen:** Schürze und EUR 3,00 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 20.09.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf, Küche
EUR 11,70, Anmeldeschluss: 10.09.11
T34727OS

Mit allen Sinnen – kleine Küchenexperimente
für Kinder ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Wie und warum wächst ein Hefeteig? Wie viel Saft steckt in einer Orange? Wie wird aus einer Kartoffel ein Pommes frites? Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem kleinen Wissenskurs nach, mit kleinen Experimenten dargestellt und einfach erklärt. **Bitte mitbringen:** Schürze und EUR 2,50 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 11.10.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf, Küche
EUR 11,70, Anmeldeschluss: 01.10.11
T34728OS

UMGANG MIT SICH UND ANDEREN

Knigge für Jugendliche
Gute Umgangsformen erleichtern das Leben

Starthilfe in die Erwachsenenwelt: Wie komme ich gut an? Wie vermeide ich Fettnäpfchen? Wie bleibe ich dennoch ich selbst? Knigge-Regeln geben Sicherheit im Umgang mit anderen und verbessern das Auftreten. Sie sind kein Zwang, sondern machen Spaß.

Seminarinhalte:

- Warum Regeln?
- Grüßen, begrüßen und vorstellen.
- Tischsitten.
- Körpersprache.
- Small Talk.
- Richtiges Outfit.
- Handy und E-Mail.

Susanne Pflaumbaum
Di., 25.10.11, 10.15 - 14.30 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 18,00, Anmeldeschluss: 15.10.11
T41030

WERKEN | BASTELN | SPIELE | MUSIK

Flötenunterricht für 6 – 10 Jährige
Mit der Flöte die Welt der Musik entdecken. In diesem Kurs werden neben dem Umgang mit dem Instrument auch die Grundbegriffe der Musik (Noten, Takt u. Rhythmus) vermittelt. Die Kinder lernen in kleinen Gruppen die Freude am musikalischen Zusammenspiel kennen (max. 6 Kinder pro Gruppe). Herzlich willkommen! **Bitte mitbringen:** Flöte.

Christine Six
Di., 06.09.11 bis 22.11.11, 17.00 - 17.45 Uhr, 10 x
10 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 50,00 zzgl. EUR 2,00 Kopierkosten, Anmeldeschluss: 27.08.11
T41580AD

„Boomwhackers"
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

„Boomwhackers" sind bunte, unterschiedlich lange, verschieden farbige Kunststoffröhren, mit denen Töne erzeugt werden können, wenn man sie gegeneinander, auf den Boden, den Körper oder jede beliebige Oberfläche schlägt. Für verschiedene Tonhöhen sind sie verschieden lang (wobei gleiche Töne in verschiedenen Tonhöhen in der Regel die gleiche Farbe erhalten), so dass man sie leichter zuordnen kann. Wir möchten diese Instrumente kennen lernen, damit umgehen und auch Lieder begleiten. Vielleicht schaffen wir es ja sogar, am Ende ein kleines Konzert zu geben!

Michaela Kramer
Mo., 19.09.11 bis 05.12.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 22,50, Anmeldeschluss: 09.09.11
T41580IL

Flötenunterricht für Kinder
In diesem Kurs sollen die Grundlagen des Blockflötenspiels erlernt werden. Wir spielen einfache Stücke und lernen dabei erste Grundbegriffe der Musik kennen (Noten, Takt). In kleinen Gruppen können wir gemeinsam musizieren.

Christine Abrahamsen
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 16.00 - 16.45 Uhr, 10 x
10 UStd.
Grundschule **Neuhaus**, Moorgarten 7
EUR 35,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T41580NE

Ein Nachmittag mit Sankt-Martins und Laternenliedern
Für Kinder mit Eltern oder Großeltern

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam alte und neue Lieder singen, spielen und mit einfachen Instrumenten gestalten. Kleine Geschichten und gemeinsames Malen oder Basteln werden das Programm ergänzen.

Christine Abrahamsen
Mo., 07.11.11, 15.30 - 17.45 Uhr
3 UStd.
Grundschule **Neuhaus**, Moorgarten 7
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 28.10.11
T41610NE

www.kinderkunstkurse.de
Atelier Christina Kaul · Wilschenbrucher Weg 38 · 21335 Lüneburg · Telefon: 0 41 31-3 87 61

Ein Nachmittag mit Advents – und Weihnachtsliedern
Für Kinder mit Eltern oder Großeltern

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam alte und neue Lieder singen, spielen und mit einfachen Instrumenten gestalten. Kleine Geschichten und gemeinsames Malen oder Basteln werden das Programm ergänzen.

Christine Abrahamsen
Mo., 05.12.11, 15.30 – 17.45 Uhr
3 UStd.
Grundschule **Neuhaus**, Moorgarten 7
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 25.11.11
T41611NE

W Line Dance – Wochenendworkshop für Kinder & Jugendliche 1
Ab 10 Jahren

Dieser Workshop ist speziell für Kinder und Jugendliche, die Spaß am Tanzen haben und mal etwas Neues ausprobieren möchten, zusammengestellt. Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor – oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen und Drehungen wiederholen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. zzgl. Mittagsimbiss und Getränke.

Renate Blanck
So., 11.09.11, 10.30 – 12.15 Uhr
2 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 8,90, Anmeldeschluss: 01.09.11
T41638AM

W Line Dance – Wochenendworkshop 2
Renate Blanck
So., 06.11.11, 10.30 – 12.15 Uhr
2 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, Diele, Lüneburger Str.
EUR 8,90, Anmeldeschluss: 27.10.11
T41639AM

Manga – Zeichenkurs
Für Kinder und Jugendliche von 10 – 16 Jahren

Habt Ihr Lust zum Manga-Zeichnen? In diesem Kurs wird gezeigt, wie Ihr mit relativ einfachen Mitteln schnell und gut Figuren im Manga-Stil zeichnen könnt. Dazu lernt Ihr, wie man den Figuren möglichst unterschiedliche und interessante Charaktere gibt. Und natürlich werden viele Tipps und Tricks verraten. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Blei- und Buntstifte, Radiergummi, Filzstifte.

Igor Frank
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 16.00 – 17.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 27.08.11
T417160S

Malen nach Disney NEU
Malen für Kinder

In diesem Kurs lernen die Kinder, ihre Lieblingsfiguren aus Märchen oder Trickfilmen zu malen. Außerdem können sie Tiere, Insekten und Menschen gestalten lernen. Anhand von Trickfilmfiguren lernen sie darüber hinaus die perspektivische Darstellung. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi und Bunt – oder Filzstifte.

Igor Frank
Mi., 14.09.11 bis 12.10.11, 16.30 – 18.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 30,00, Anmeldeschluss: 04.09.11
T41717GE

Nähen für Kids
Ab 10 Jahren

Ihr möchtet gerne etwas nähen, wisst aber nicht, wie das geht? Dann seid Ihr hier genau richtig. Im Kurs werden wir lernen, mit der Nähmaschine umzugehen und uns einen Utensilienbeutel, Stiftemäppchen oder Buchhülle anfertigen. **Bitte mitbringen:** Stoffrest, Nähmaschine, und ein Verlängerungskabel!

Astrid Garbers-Hegels
Fr., 23.09.11, 16.00 – 17.30 Uhr
Sa., 24.09.11, 14.30 – 17.30 Uhr
6 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 18,00 zzgl. Umlage für Zusatzmaterial, Anmeldeschluss: 13.09.11
T41764AM

Töpferkurs für Kinder
Für alle Kinder, die eigene Ideen umsetzen und Neues ausprobieren möchten!

Michaela Weinholz
Mo., 31.10.11 bis 21.11.11, 16.30 – 18.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 24,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 21.10.11
T41787IL

Töpfern für Kinder
Wir stellen zusammen einfache, nützliche Dinge her, die an einem Nachmittag fertig getöpfert und beim zweiten Termin glasiert werden.

Michaela Weinholz
Mo., 10.10. 2011 von 15.00-17.00 Uhr
Mo., 31.10. 2011 von 16.00-17.00 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 01.10.11
T41788IL

Töpfern für die Kleinen
Für 4 – 6 Jahre

Wir stellen zusammen einfache, nützliche Dinge her, die an einem Nachmittag fertig getöpfert werden.

Michaela Weinholz
Mo., 28.11.11, 15.30 – 17.00 Uhr
2 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 18.11.11
T41789IL

SPRACHEN

Spanisch, Französisch, Latein: Was soll's sein?
Welche Sprache ist die richtige für mich?
Für Kinder der 4. Klasse.

Vor dem Übergang zum Gymnasium könnt Ihr die Sprache ausprobieren und jeweils durch praktische Übungen und aktives Sprechen herausfinden, was Euch gefällt. 2 Tage Spanisch, 2 Tage Französisch, 1 Tag Latein. Bitte kleine Verpflegung mitbringen. Material wird gestellt.

Dozententeam
Mo. – Fr., 17.10.11 – 21.10.11, 09.30 – 12.00 Uhr, 5 x
15 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 52,50, Anmeldeschluss: 07.10.11
T15000

Englisch Refresher Kurs f. Schüler/innen der Klassen 9 und 10
In diesem Schülerkurs arbeiten wir Grammatik und Wortschatz auf, üben das Hör- und Leseverstehen von Texten und das Reden auf Englisch. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen! Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zusammengestellt. (Europäischer Referenzrahmen B1)

Karin Staps
Mo. – Fr., 24.10.11 – 28.10.11, 09.00 – 12.30 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Kalandstr. 29, Lüneburg
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 14.10.11
T52095

Spanisch für Anfänger/innen und Schüler/innen
Mit Logik und System die Grundregeln der spanischen Sprache lernen und mit Unterstützung von Übungen, Spielen und Gruppenarbeit festigen. Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Consuelo Castillo
Mi., 07.09.11 bis 12.10.11, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53000AM

Spanisch
für Anfänger/innen und Schüler/innen

Mit Logik und System die Grundregeln der spanischen Sprache lernen und mit Unterstützung von Übungen, Spielen und Gruppenarbeit festigen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Consuelo Castillo
Di., 04.10.11 bis 06.12.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00
Anmeldeschluss: 24.09.11
T53000GE

Spanisch für Grundschulkinder ab 1. Klasse
Ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Kinder ab der 1. KLasse durch Spiele, Lieder, Spaß und einfache Übungen die ersten Kenntnisse der spanischen Sprache mündlich und schriftlich erlernen. Material wird gestellt.

Ana Dohrmann
Sa., 05.11.11 bis 10.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 48,20, Anmeldeschluss: 26.10.11
T53069

Spanisch für Schüler 3./4. Klasse
Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Hast Du Lust, Dich schon ein wenig auf Spanisch für die Schule vorzubereiten? Dann komm zu uns! Wir sprechen, singen, spielen, lesen, schreiben....alles auf Spanisch! Material wird gestellt.

Otilia Onofre Dávalos
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 10.00 - 13.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 07.10.11
T53070

Spanisch für die Familie
Ohne Vorkenntnisse

Zusammen mit Ihren Kindern Spanisch lernen. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern in lockerer Atmosphäre durch Spiele, Lieder und einfache Übungen die ersten Kenntnisse der spanischen Sprache erlangen möchten. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung. Material wird gestellt.

Ana Dohrmann
Sa., 17.09.11 bis 08.10.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 26,60, erm.: EUR 22,60
Anmeldeschluss: 07.09.11
T53072

Französisch für Schüler/innen (8./9. Klasse Gymn.)

In dieser Gruppe werden Kenntnisse und Fertigkeiten von Grammatik, Wortschatz und Satzbau systematisch erweitert. Ziel ist auch die Verbesserung der Schulnote. Die Übungen entsprechen dem schulischen Programm. Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin zusammen.

Ahlem Zoubeidi
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, Anmeldeschluss: 03.09.11
T54035

Japan erleben (für 8-12Jährige)
Ferienkurs

Ein vielfältiger Zugang zu den unterschiedlichen Aspekten japanischen Lebens: Es werden Origami (Papierfaltkunst), Kalligraphie (Schreibkunst), die Geschichte Japans, Auszüge der Sprache in Wort und Schrift, Sitten und Gebräuche (mit Stäbchen essen, Teezeremonie) vorgestellt und ausprobiert. Material und Werkzeuge werden z.T. von der Kursleiterin gestellt. **Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, schwarzer Wachsmalstift, Lineal, Klebestift.

Lucille Winkler
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 10.00 - 12.00 Uhr, 5 x
13,3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 46,70 zzgl. EUR 5,00 für Material, Anmeldeschluss: 07.10.11
T54269

Jochen Motschmann
Reparatur antiker und alter Uhren

Heinrich-Heine-Straße 13
21335 Lüneburg
jochen.motschmann@gmx.de
Fon/Fax 04131/47230

KUNSTSCHULE IKARUS

Die Kunstschule Ikarus führt Kinder, Jugendliche und Erwachsene an die selbständige Umsetzung künstlerischer und kultureller Ideen mit allen Sinnen heran. Soweit nicht anders angegeben **finden Sie uns An der Münze 7, im Untergeschoss der Musikschule, Raum 29a und 29b (Uhrentrakt).**

Malen mit allen Sinnen I
Kreative Frühförderung für Kinder von 3-4 Jahren

Farben (neu) kennen und mit allen Sinnen erleben, steht im Vordergrund dieses Kurses. Mit Pinseln, Spachteln und Fingern auf verschiedenen Untergründen entdecken wir neue Gestaltungsmöglichkeiten und erleben den Farbenrausch. Die dritte Dimension lässt sich spielerisch mit Pappmaché und Ton erkunden.

Marion Koch
Mo., 12.09.11 bis 05.12.11, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 60,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T43200

Mal- und Tonwerkstatt
für Kinder ab 7 Jahren

Eigene Ideen auf vielfältige Weise umzusetzen ist eine spannende Sache. Sich anregen lassen von berühmten Malern und Bildhauern ebenso. Der sinnliche Umgang mit klassischen und unbekannten Materialien, Ausprobieren verschiedener Techniken und Freude am Gestalten stehen dabei im Vordergrund.

Claudia Steiner
Mo., 12.09.11 bis 21.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 69,00, Anmeldeschluss: 05.09.11
T43201

Druckwerkstatt
Kinder von 8 - 10 Jahren

Fingerdruck, Monotypie, Leimdruck, Pappkantendruck, Pappritzdruck, Frottage, Kartoffelduck, Stempeldruck, mit diesen Drucktechniken kannst Du experimentieren in schwarz/weiß oder auch kunterbunt. Vielleicht mit Stiften weitere Zeichen setzen? Es gibt viel zu entdecken.

Elisabeth Bohlen
Di., 13.09.11 bis 15.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 69,00, Anmeldeschluss: 06.09.11
T43202

Atelier Klecks
für Kinder von 8 -11 Jahren

Nach eigenen Ideen oder aber auch nach Vorbildern bekannter Künstler lassen wir in verschiedenen Techniken eigene Kunstwerke entstehen. Dabei probieren und erlernen wir die unterschiedlichsten Techniken mit verschiedenen Materialien und vertiefen bereits Erlerntes wie: Malen mit Pigmenten, Aquarell- und Acrylfarben; Zeichnen mit Kohle, Graphit und Kreiden; Gestalten mit Pappmaché, Ton oder Gips; Drucken von Linol- oder Styroporplatten.

Margaretha Stumpenhusen
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 86,00, Anmeldeschluss: 06.09.11
T43203

Holz- / Schnitzwerkstatt
Für Kinder ab 6 Jahren

Wer möchte lernen, mit Säge, Bohrer, Schnitzmesser und Spalteisen zu arbeiten? In unserer Werkstatt findest Du die Dinge, die Du brauchst, um Deine Ideen zu verwirklichen. Teilnehmerbegrenzung: 6 Kinder.

Ernst Matenaar/Marion Koch
Mi., 14.09.11 bis 16.11.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 07.09.11
T43204

Kunterbunte Welt I
Kreative Frühförderung für Kinder von 4 - 6 Jahren

Du malst gerne und hast Lust, mit Fingern, Strohhalm, Faden, Sand und Farbe unterschiedliche Techniken kennenzulernen und auszuprobieren? So gestaltest Du mit viel Phantasie Deine eigene kunterbunte Welt, in der sich Deine lustigen Tiere, zauberhaften Feen und schreckliche Seeungeheuer tummeln können. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

Helen Kasting
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 09.15 - 10.15 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 60,00, Anmeldeschluss: 01.09.11
T43205

Kunterbunte Welt II
Helen Kasting
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 10.30 - 11.30 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 60,00, Anmeldeschluss: 01.09.11
T43206

Reise ins Land der Worte
Für Kinder von 7 - 10 Jahren
lesen, erzählen, erfinden, schreiben...

Auf dieser Reise kannst Du verschiedene Gedichtformen kennen lernen, anwenden und deinen ganz eigenen Weg zum Gedicht entdecken. Dazu zeichnen und malen wir. So gestaltest du deinen eigenen Gedichtband. Daneben entsteht ein weiteres Büchlein für dich, das alle Gedichte aus dem Kurs enthält. Ich freue mich auf die gemeinsame Reise mit dir.

Elisabeth Bohlen
Do., 15.09.11 bis 17.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 69,00, Anmeldeschluss: 08.09.11
T43208

Das IKARUS - Zeichenatelier I
Für Kinder ab 9 Jahren. Zeichnen, wischen, reiben, schneiden, kleben, drucken...

Hier kannst Du Dich spontan und spielerisch an die Grundlagen der Zeichnung herantasten. Du kannst viele verschiedene Techniken ausprobieren und herausfinden, was Dir am meisten Spaß bereitet. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

Karin Marquardt
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 14.15 - 15.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 86,00, Anmeldeschluss: 15.09.11
T43209

Das IKARUS - Zeichenatelier II
Mangas zeichnen. Für Jugendliche ab 13 Jahren

Schritt für Schritt kannst du hier lernen, eine Mangafigur vom Strichmännchen bis zur fertigen Figur in Action zu zeichnen. Du lernst die verschiedenen Werkzeuge, die du brauchst, kennen und wie man sie benutzt, um den Reichtum an Details darzustellen. Wenn du gerne zeichnest, hast du sicher Lust bekommen, vielleicht sogar deine eigenen Mangafigur zu entwickeln. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

Karin Marquardt
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 86,00, Anmeldeschluss: 15.09.11
T43210

Das IKARUS - Zeichenatelier III
Für Jugendliche ab 15 Jahren

Du hast Freude am Zeichnen und ein wenig Geduld? Du willst alle in Erstaunen versetzen? Dann bist Du hier richtig. Es werden die Grundlagen der Zeichnung kennen gelernt und verschiedene Techniken wie z.B. Bleistift, Buntstift, Pastell- oder Oelkreide ausprobiert. Deine Wahrnehmungs- und Beobachtungsgabe werden angeregt und Du kannst lernen, die Dinge, die Du siehst oder in Deiner Vorstellung hast, so zu zeichnen, wie sie in Wirklichkeit aussehen. Auf Wunsch ist auch eine Verlängerung des Kurses möglich.

Karin Marquardt
Do., 22.09.11 bis 08.12.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 86,00, Anmeldeschluss: 15.09.11
T43211

Hundertwasser - Herbstferien-
Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Weißt Du, wer Friedensreich Hundertwasser war? Hier kannst Du ihn, seine „dunkelbunten" Bilder und wunderbaren Gebäude kennenlernen. Mit viel Phantasie und aus Pappmaché gestaltest Du Dein eigenes Haus, einen Bahnhof oder ein Museum. Du kannst nach dem Vorbild Hundertwassers auch gerne eigene Bildideen entwickeln und mit Farbe und Pinsel experimentieren.

Helen Kasting
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 8.00 - 13.00 Uhr, 5 x
30 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29A
EUR 125,00, Anmeldeschluss: 10.10.11
T43212

In meiner Stadt erleb ich was
(Projekt in Kaltenmoor) Grundschulkinder

Ihr beschreibt und untersucht Euren Stadtteil und was ihr dort so macht mit verschiedenen künstlerischen Methoden (Fotografie, Malerei, Zeichnung, Bildhauerei). Daraus kann sich dann euer ganz eigener phantastischer Stadtkunstplan ergeben. Diesen Plan könnt ihr dann in einer Ausstellung präsentieren, so wie es die Künstler auch machen. So erfahren auch andere Menschen, was ihr in eurem Stadtteil besonders mögt. Das Projekt wird gefördert von der Stadt Lüneburg, die Sparkassenstiftung und dem Soroptimist International Club Lüneburg.

Daniela Köster/Christina Kaul
Mo. - Fr., 17.10.11 - 21.10.11, 08.30 - 13.00 Uhr, 5 x
30 UStd.
Stadtteilzentrum, Kosten auf Anfrage,
Anmeldeschluss: 10.10.11
T43213

Kunst-Karten-Drucken zu Weihnachten
(samstags) Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Drucken Sie schöne und außergewöhnliche Karten selbst! Grundtechnik ist der Linolschnitt, der experimentell eingesetzt werden kann. Andere Techniken sind ebenfalls möglich. Nach Lust und Interesse können auch Kunstdrucke auf Papier als Bild gefertigt werden. Blanko-Karten (z.B. von Wegener, Kartstadt etc.) bitte mitbringen. Alle anderen Materialien werden gestellt.

Claudia Steiner
Sa., 19.11.11, 10.00 - 14.30 Uhr, 6 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 30,00, Anmeldeschluss: 28.10.11
T43214

Ballett - Früherziehung 1
für 5- 6 jährige Mädchen und Jungen

Die Kinder werden auf spielerische Weise an das Tanzen herangeführt. Im Vordergrund steht dabei die kreative Entfaltung und Freude an schöner, harmonischer Bewegung. In kindgerechten Übungen werden Körperbewusstsein und eine gute Haltung erworben und in kleinen tänzerischen Kombinationen Musikalität, Konzentration und Beweglichkeit gefördert. Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. Bitte mitbringen: Für Mädchen: wenn vorhanden rosa oder weiße Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot, - keine Ballettröcke! Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Sonst möglichst eng anliegende, aber bequeme Kleidung. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe /Ballettschläppchen mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
T43221

Kurs 2
Do., 13.10.11 bis 01.12.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 06.10.11
T43222

KUNSTSCHULE IKARUS

Die Anmeldung erfolgt über die VHS!
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -0 • Fax: -150
www.vhs.lueneburg.de oder direkt im vhs.kundencenter, Haagestr. 4, Lüneburg

Infos über die Ikarus-Kurse direkt bei den Kursleitern:

Margaretha Stumpenhusen	04135 / 808743
Ernst Matenaar	04172 / 6781
Petra Müschen	04131 / 7897656
Marion Koch	04131 / 9994544
Elisabeth Bohlen	04131 / 707963
Christina Kaul	04131 / 38761
Claudia Steiner	04131 / 682081
Anja Struck	04131 / 681227
Karin Marquardt	04134 / 7805
Helen Kasting	04131 / 721390
Daniela Köster	04172 / 986923

Kurs 3
Do., 08.12.11 bis 19.01.12, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 01.12.11
T43223

Kurs 4
Do., 26.01.12 bis 01.03.12, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 19. 01.12
T43224

Ballett - Früherziehung 2
für 7jährige Mädchen und Jungen

„Ballett-Früherziehung 2" ist die Fortsetzung von „Ballett-Früherziehung 1". Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. Bitte mitbringen: Für Mädchen: wenn vorhanden rosa Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot, - keine Ballettröcke! Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe/Ballettschläppchen mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
T43225

Kurs 2
Do., 13.10.11 bis 01.12.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 06.10.11
T43226

Kurs 3
Do., 08.12.11 bis 19.01.12, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 01.12.11
T43227

Kurs 4
Do., 26.01.12 bis 01.03.12, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 19. 01.12
T43228

Ballett 1
für 8 – 9 jährige Mädchen und Jungen

Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. Bitte mitbringen: Für Mädchen: rosa Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot. Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Ballettschläppchen mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
T43229

Kurs 2
Do., 13.10.11 bis 01.12.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 06.10.11
T43230

Kurs 3
Do., 08.12.11 bis 19.01.12, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 01.12.11
T43231

Kurs 4
Do., 26.01.12 bis 01.03.12, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 19.01.12
T43232

Kindergeburtstag bei IKARUS
für Vorschul- und Schulkinder

Das Geburtstagskind kann mit seinen Gästen unser Kreativangebot von Laubsägen, Malen, Zeichnen, Gestalten, Bauen, Formen, Schnitzen, Filzen, Weben, usw. nutzen. Für die inhaltliche und räumliche Planung bitten wir um frühzeitige Anmeldung bei Margaretha Stumpenhusen. Maximal 10 Kinder. Termin und Ort nach Absprache mit Frau Stumpenhusen.

Dozenten der Kunstschule IKARUS
Maximal 10 Kinder, 2,5 Stunden
Sa., 26.11.11, 10.00 - 14.30 Uhr, 3,3 UStd.
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Raum 29B
EUR 90,00
T43233

Anmeldung unter 0 41 31 / 15 66 – 0
oder www.vhs.lueneburg.de

Lerngeneration 50PLUS

Beratung und Information:
Peter Böhnke
Tel.: 0 41 31 / 15 66 - 102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de
und in den Fachbereichen EDV und Sprachen

2|11 VORWORT

Beratung und Information

EDV und Medien
Karin Friedrich
Tel.: 0 41 31 / 15 66 –104
karin.friedrich@vhs.lueneburg.de

Sprachen
Birgit Borchert
Tel.: 0 41 31 / 15 66 –125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Martina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 –113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

Computerclub
Manfred Balzer
Tel.: 0 41 31 / 3 39 21

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

Alt-Werden ist heute eine eigene Lebensphase von vielleicht 20 bis 30 Jahren. In den letzten 10 Jahren hat sich die Bedeutung und Wertschätzung, die Älteren in unserer Gesellschaft entgegen gebracht wird, grundlegend gewandelt. Die Älteren werden nicht mehr defizitär (unfähig, „aufgebraucht", pflegebedürftig) gesehen, sie werden als agile, gesunde und oft auch als zahlungskräftige Mitglieder unserer Wirtschaftsgesellschaft angenommen.

50+ Auch im Bereich **EDV und Medien** haben wir ab Seite 45 interessante Angebote für Sie zusammengestellt.

50+ Sprachen lernen mit Muße für Senioren

In unsrem Sprachenbereich ab Seite 57 bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Kursen an, in denen Sie mit Muße eine Fremdsprache erlernen oder früher Erlerntes auffrischen können.

Computerclub für Senioren

Wer Lust hat, kommt in unseren Senioren-Computer Club. Montags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Haagestraße 4, 2. Etage. Wir sind eine Selbsthilfegruppe für alle Altersgruppen. Wir helfen bei den ersten Versuchen am PC, versuchen, gemeinsam Probleme zu lösen und geben Hilfestellung fürs Internet.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Vortragsreihe:

Alter und Altern in unserer Zeit

Seit 1999 werden in dieser Reihe Institutionen, Organisationen, Vereine u. a. vorgestellt und interessante Vorträge gehalten. Diese Veranstaltungen finden **montags 15.00–16.30 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte im Glockenhaus (1. Stock) statt. Infos unter: Tel.: 0 41 31 / 51211. Dr. Brigitte Hempel – Älter werden und Bildung.**

12.09.2011	Peter Wilke: Tasmanien in 20 Tagen, Lichtbildervortrag.
19.09.2011	Dr. Rainer Faulhaber: Entstehung, Aufgabe und Zielsetzung des Freundeskreises Theater Lüneburg.
10.10.2011	Leo Demuth: Mit dem Zug auf das Dach der Welt. Lichtbildervortrag.
17.10.2011	Soziale Stadt Kaltenmoor: Power–Point–Präsentation von Uwe Nehring
24.10.2011	Heiliges Land Israel. Lichtbildervortrag von Siegfried Dargel.
31.10.2011	Henning Asmus: Die Evolution des Menschen. Lichtbildervortrag.
07.11.2011	Dr. Ulf–Rainer Kügler: Ecuador und die Galapagosinseln. Lichtbildervortrag.
14.11.2011	Wandern zu den Naturwundern in Norwegen. Dia–Vortrag von Erich Hirsch.
21.11.2011	Leo Demuth: 5000 km über russische Flüsse. Lichtbildervortrag.
28.11.2011	Liebliches Taubertal. Lichtbildervortrag von Siegfried Dargel.
05.12.2011	Auf den Spuren César Manrique und die Vulkanlandschaft von Lanzarote. Lichtbildervortrag von Dr. Brigitte Hempel.
12.12.2011	Dr. Dieter Lache: Florenz und die Kulturstätten im Umkreis. Lichtbildervortrag.

Am 26.09. und 03.10. findet kein Vortrag statt.

Gedächtnistraining | Gesprächsrunden

Gedächtnistraining für die Generation 50 plus am Vormittag

Wer von uns wäre nicht gerne ein bisschen weniger schusselig und weniger vergesslich? In entspannter Runde wird an Hand von Konzentrations- und Merkübungen unsere Aufnahmefähigkeit gesteigert werden. Nicht nur Muskeln, sondern auch die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns lässt sich trainieren.

Edeltraud Duschat
Mi., 05.10.11 bis 07.12.11, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40
Anmeldeschluss: 25.09.11
T61571GE

Gesprächsrunde Reppenstedt für die Generation 50plus am Vormittag

Interessante Themen aus allen Bereichen sollen in dieser Gesprächsrunde behandelt werden. Zu Beginn führt ein Kurzvortrag in das Thema ein und dient als Einstieg in das Gespräch. Auch Zuhörer sind willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Edeltraud Duschat
Fr., 07.10.11 bis 09.12.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40
Anmeldeschluss: 27.09.11
T61572GE

Gesprächsrunde VHS – Auf dem Laufenden bleiben

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen. Zu Beginn bietet ein Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch. Die Themen werden gemeinsam ausgewählt. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Sie können auch später einsteigen. Nicht am 29. 09. 2011. Infos unter 0 41 31/51211

Dr. Brigitte Hempel
Do., 15.09.11 bis 05.01.12, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x 28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 42,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T61620

„Geschichten schreiben" ... die das Leben schrieb

Haben Sie nicht auch schon einmal daran gedacht, dass das was Sie erlebt haben, mal aufgeschrieben werden müsste? Und sei es nur für Sie selbst, zur Verarbeitung der damit erlebten Gefühle oder als Erzählung für andere. Das können Enkel, Freunde oder Verwandte sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich entspannen können, um sich zu erinnern, vor allem aber bekommen Sie Hinweise, Ideen und Spielregeln, wie Sie Ihre Geschichten zu Erzählungen werden lassen, die fesseln, die interessieren, die spannend sind. Der Kurs findet nicht am 28. September statt.

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 14.09.11 bis 04.01.12, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x 28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 56,00, erm.: EUR 42,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T61601

Schreibwerkstatt am Dienstagnachmittag

Für alle, die Spaß am Schreiben haben, bietet die VHS eine Kompaktwerkstatt an. Wir lassen uns von uns selbst, von der Umgebung, von Fotos, von Zeitungsnotizen oder von Gegenständen zum Schreiben anregen. Wir spielen mit der Sprache und lernen den kreativen Umgang mit ihr. Wir besprechen die eigenen Texte. Es gibt Tipps zum Bessermachen. Entspannungsübungen und kleine Spiele ergänzen den Nachmittag. Am Ende gehen Sie mit einer fertigen Geschichte nach Hause. Diese Veranstaltung kann jeweils einzeln besucht werden. Infos unter: 0 41 31 / 5 12 11.

Dr. Brigitte Hempel
Di., 11.10.11, 14.30 - 17.30 Uhr
Di., 15.11.11, 14.30 - 17.30 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 8,00 pro Nachmittag, erm.: EUR 6,00
Anmeldeschluss: 01.10.11
T61603

Literatur.café

Einmal im Monat, immer mittwochs, sollen neue und alte Bücher besprochen werden. Frau Dr. Brigitte Hempel stellt Dichterinnen und Dichter sowie Bücher mit Geschichten und Gedichten vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können eigene Lieblingsbücher einbringen. Termine können einzeln besucht werden. Infos unter: 0 41 31/51211

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 21.09., 19.10., 16.11. und 14.12. 2011
jew. von 15.00-16.30 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 3,00 pro Nachmittag
T61604

Literatur – und Erzählcafé im Graalstift

Nach Absprache wollen wir uns über Lebenserinnerungen, über Dichter und Schriftsteller, über Bücher, Lyrik und Prosa unterhalten. Jeder ist uns herzlich willkommen. Für Kaffee und Kekse ist gesorgt (0,50 EUR). Info unter: 0 41 31/51211 Dr. Brigitte Hempel

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 14.09., 12.10. und 09.11. 2011
jeweils von 15.00-16.30 Uhr
6 UStd.
Hospital zum Graal, Feldstr. 28, Lüneburg, Großer Raum
EUR 3,50 pro Nachmittag
T61605

Schätze der Erinnerung – Erzählcafé

„Macht auf das Tor, macht auf das Tor, es kommt ein goldner Wagen, ..." - ein Kinderlied. Erinnerungen an die eigene Kindheit werden wach, die erzählt werden könnten. Am ersten Mittwoch im Monat ist dazu Gelegenheit. Frau Dr. Hempel wird mit einem kleinen Text den Nachmittag einleiten, so ist ein Thema vorgegeben, an dem sich die Teilnehmer/innen orientieren können, wenn es darum geht, eigene erlebte Geschichten anderen bei Kaffee/Tee mitzuteilen. Infos unter: 0 41 31 / 51211

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 07.09., 05.10., 02.11. und 07.12. 2011
jew. 15.00 - 16.30 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 3,00 pro Nachmittag,
T61606

AUSBLICK

Arbeitsgemeinschaft der VHS REGION Lüneburg

Die Lüneburger Bürger/innen haben eine Zeitschrift in der Jung und Alt sich zu Wort melden können. In diesem Kurs sollen weitere Ausgaben der seit 1991 erscheinenden Zeitschrift fertiggestellt werden. Alt und Jung können zusammen mit der Seniorenredaktion diese Ausgabe gestalten helfen und damit den Dialog zwischen den Generationen fördern. Sie können durch Recherchen, durch Interviews, grafische Gestaltung, EDV-Bearbeitung und durch selbstverfasste literarische und andere Beiträge mithelfen, dass zeitpolitische und persönliche Probleme und Anliegen der vielen „Sprachlosen" einer größeren Öffentlichkeit bekannt werden. Sie können nicht zuletzt durch Selber-Handeln die Freude einer sinnvollen Tätigkeit erleben. Ganzjährig fortlaufender Kurs

Dr. Brigitte Hempel
Mo., 22.08.11 bis 19.12.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 18 x
72 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
kostenlos
T61607

AUSBLICK – Sie können uns einladen

Wir möchten unsere Erfahrung als Zeitungsmacher gerne an Vereine, Schulen, Einrichtungen usw. weiter geben. Zur Ausgestaltung von Unterrichtsstunden, von Seniorennachmittagen, von Vereinstreffen können Sie uns anfordern. Wir berichten aus unserer Redaktionsarbeit, lesen aus unseren Zeitschriften und können Sie in die Gestaltung einer Zeitschrift einweihen. Rufen Sie uns unter der Tel.Nr: 0 41 31/51211 an und vereinbaren Sie einen Termin. Die Redaktionsgruppe trifft sich montags von 08.30 - 11.45 Uhr in der VHS, Raum 35.

Dr. Brigitte Hempel
Mo., 22.08.11 bis 19.12.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 18 x
72 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, kostenlos
T61608

Seniorenkabarett „Die Lüneburger" Jeder hat ein Talent!

Das Seniorenkabarett „Die Lüneburger", dessen inhaltlicher Schwerpunkt in der Lebenswelt und Anschauung dieser Generation auf die Lage der Welt in politischer, gesellschaftskritischer und privater Hinsicht, auf humorvolle Weise, liegt, tritt mit seinem Programm regelmäßig in Lüneburg und Umgebung auf! Die Szenen und Lieder werden gemeinsam entwickelt oder von Einzelnen selber geschrieben und dann in den Proben bearbeitet. So entsteht ein Programm „am Puls der Zeit." Sie Gruppe ist gut etabliert und sehr erfolgreich mit ihren Programmen. Dadurch ergeben sich zahlreiche Vorstellungstermine durch Anfragen von Veranstaltern. Aber erst nach Absprache mit der Gruppe treten wir dann auf. Wer Lust hat, regelmäßig mitzumachen, ist herzlich willkommen! Wir suchen derzeit nach weiteren Mitspielern/innen. Wir treffen uns immer mittwochs von 10.00-13.00 Uhr (außer in den Ferien). Kontakt für Buchungen: Rainer Jürging, Tel.: 0 41 31 / 604335. Kontakt für Kursanfragen: Nicoletta Kindermann, Tel: 0 41 31 / 38982.

Nicoletta Kindermann
Mi., 17.08.11 bis 25.01.12, 10.00 - 13.00 Uhr, 19 x
76 UStd.
Westädt`s Garten, Lüneburg
kostenlos
T61609

Kultur-Treff Lüneburg

Wir unternehmen gemeinsame Entdeckungstouren

Gemeinsam wollen wir die historische Stadt und ihre nähere Umgebung mit ihrer unterschiedlichen Landschaft und dem vielfältigen kulturellen Angeboten erforschen - erleben - genießen. Gemeinsam besuchen wir die verschiedenen kulturellen Einrichtungen oder lassen uns von sachkundigen Stadtführern interessante Besonderheiten unserer schönen Stadt zeigen. Angesprochen sind Neu-Lüneburger/innen und alle anderen Interessierten, die immer noch nicht dazu gekommen sind, mehr über die Geschichte und die Kultur von Lüneburg zu erfahren.

Jutta Eybe
Mi., 24.08.11 bis 26.10.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 40,00, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 14.08.11
T61610

Gedächtnistraining am Vormittag

Geistig frisch und fit durch den Alltag....

„Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück." (Benjamin Britten). In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, durch eine Vielzahl von bunten Elementen beide Gehirnhälften und den gesamten Körper anzuregen. Wir wollen Körper und Geist in Einklang bringen und durch einfache, gut abgestimmte Übungen und viel Spaß das Einrosten verhindern. „Denken ist wundervoll. Aber noch wundervoller ist das Erlebnis" (Oscar Wilde). Darum sind Sie herzlich eingeladen, mitzumachen! (Nicht am 20. und 27.10. 2011 - Pause Herbstferien)

Jutta Eybe
Do., 25.08.11 bis 10.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 40,00, erm.: EUR 30,00
Anmeldeschluss: 15.08.11
T61612

Gesprächsrunde Westädt's Garten 1

Spiele für den Kopf

In dieser Gesprächsrunde wird das Gedächtnis trainiert - Bewegung für Kopf, Körper, Stimme und Lachmuskeln. Singen und klönen. Donnerstags fortlaufend

Christa Grauel
Do., 04.08.11 bis 15.12.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 19 x
38 UStd.
Westädt`s Garten, Lüneburg, Pavillon
Teilnahmegebühr pro Termin EUR 1.50
T61621

Gesprächsrunde Westädt´s Garten 2

Weitere Infos unter Tel Nr. 0 41 31/51211

Dr. Brigitte Hempel/Lüneburger Wohnungsbau GmbH
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 15.00 - 17.15 Uhr, 4 x
12 UStd.
Westädt`s Garten, Lüneburg, Pavillon
kostenlos,
T61622

Gesprächsrunde Wohnpark Schlüter

Dienstags fortlaufend, weitere Infos unter Tel Nr. 0 41 31/51211. Der Kurs ist nicht kostenlos. Es wird eine Gebühr erhoben.,

Dr. Brigitte Hempel
Di., 23.08.11 bis 13.12.11, 09.30 - 10.30 Uhr, 18 x
23 UStd.
Wohnpark Schlüter
T61623

Gesprächsrunde Bockelsberg

Anja Schulenburg
Di., 02.08.11 bis 20.12.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 21 x
42 UStd.
Wohnanlage Bockelsberg 1, Wichernstr., Lüneburg
Teilnahmegebühr pro Termin EUR 1.50, Anmeldeschluss: 23.07.11
T61624

Kursleiterportrait

Edeltraud Duschat

Mein Kursangebot an der VHS:
Gesprächsrunden und Gedächtnistraining am Vormittag für die Generation 50 plus, außerdem gebe ich EDV-Kurse für Seniorinnen und Senioren in den Bereichen Word und Internet.

Mein erster Kontakt mit der VHS:
... war ein Spanischkurs zum Auffrischen meiner Kenntnisse 1984.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich habe Erziehungswissenschaften mit Abschluss in Diplom-Pädagogik studiert und in verschiedenen Bildungseinrichtungen gearbeitet. Außerdem bringe ich eine Menge eigener Lern- und Lebenserfahrungen mit.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Es macht mir Freude, mit Erwachsenen zu arbeiten, miteinander und voneinander zu lernen und auf diese Weise mit den sich immer schneller ändernden Lebens- und Lernbedingungen Schritt halten zu können.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Einen Yoga-Kurs

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn aus dem „Das werde ich nie lernen" ein „Ich kann das ja und es macht viel Freude" wird.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Meine Mutter, die in allen Lebenslagen Tatkraft, Mut und Humor bewiesen hat.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Da habe ich keines parat.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Ein wie bisher breit gefächertes Kursangebot und qualifizierte, motivierte und humorvolle Dozentinnen und Dozenten. Weiterhin wissbegierige Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer und eine verlässliche und ausreichende Finanzierung.

Gesprächsrunde Alte Stadtgärtnerei

Dienstags fortlaufend, weitere Infos unter Tel Nr. 0 41 31/51211

Dr. Brigitte Hempel
Di., 23.08.11 bis 20.12.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 18 x 24 UStd.
Alte Stadtgärtnerei, Lüneburg
T61625

Tanz für Senioren Kultur und Gesundheit

Step-Tanz / Musical Tanz - 50 plus I

Wir wollen die Woche fröhlich beginnen mit beweglichen Füßen zu flotter Tanzmusik.

Doris Lüdke
Mo., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.
jew. von 11.00-12.00 Uhr, 10 x
Nicht am 07. und 14.02. 2011
13,3 UStd.
Westädt`s Garten, Lüneburg, Pavillon
EUR 27,00, ermäßigt: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 02.09.11
T61632

Fitnessgymnastik für ältere Frauen

Um das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu verbessern, wollen wir den ganzen Körper dehnen und kräftigen, unsere Körperhaltung und Koordination verbessern sowie unser Gleichgewicht schulen. Hierzu dienen insbesondere Übungen aus dem Stretching und der Funktionsgymnastik. Den Stundenausklang bilden verschiedene Entspannungsübungen.

Dörthe Geppert
Di., 30.08.11 bis 13.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 x 28 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str., **Amelinghausen**
EUR 88,90, erm.: EUR 80,50
Anmeldeschluss: 20.08.11
T33149AM

Seniorengymnastik

Bewegungsanregung für Ältere im Sitzen
Die Elastizität lässt nach und es beginnt zu „zwicken". Es ist nie zu spät, mit sanften harmonischen Bewegungsabläufen, vorhandenen Mängeln zu begegnen. Genügend Energie vorausgesetzt, gepaart mit Freude am Bewegen, finden Sie mit Leichtigkeit Möglichkeiten für den Bewegungsausgleich. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken.

Silke Jacobs
Mi., 07.09.11 bis 12.10.11, 14.00 - 15.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T33163DA

Silke Jacobs
Mi., 02.11.11 bis 07.12.11, 14.00 - 15.00 Uhr, 6 x 8 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 23.10.11
T33164DA

Fit und Aktiv im Studio 50+

Dieses vielfach bewährte Trainingsprogramm fördert Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht. Im Mittelpunkt steht das Training an modernen Ausdauer- und Kraftgeräten verbunden mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit. Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil runden den abwechslungsreichen Kurs ab. Anteilige Rückerstattung von der Krankenkasse möglich.

Holger Schorfheide
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 77,00, erm.: EUR 73,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T33167DA

Rhythmus ist´s!

Warum nicht auch ab 50 tanzen?
Alle können es - mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten und in ihrer Ausdrucksqualität. Diese gilt es auszuprobieren, zu erweitern und auf neue Wege zu führen. Es werden kleine Choreografien entwickelt, die sich zu alter und neuer Musik finden lassen. Gleichzeitig werden Atmung, Muskulatur und Körperhaltung gekräftigt und gestützt. Der Kurs richtet sich an Senioren ohne Altersbeschränkung (Männer und Frauen), die Lust auf freies und gemeinsames Bewegen in der Gruppe haben. **Bitte mitbringen:** bequeme, leichte Kleidung.

Helga Gerhard-Schröder
Mo., 19.09.11 bis 21.11.11, 09.45 - 11.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 20,00, Anmeldeschluss: 09.09.11
T33517

Qigong für Seniorinnen und Senioren

In China wird Qigong besonders von älteren Menschen zur Lebenspflege praktiziert. Sie üben damit aufrechte Haltung, Atmung und einen sicheren Gang, körperliche und geistige Beweglichkeit um den Alterungsprozess hinauszuzögern. Es werden eigenverantwortlich Übungen erlernt, die bis ins hohe Alter ausgeführt werden können. **Bitte mitbringen:** warme, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Stoppersocken. Der Kurs findet nicht in den Osterferien statt.

Karin Mehring
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x 24 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 48,00, erm.: EUR 36,00
Anmeldeschluss: 27.08.11
T61628

Seniorenfitness
Ziel des Kurses ist es, Freude an sinnvoller körperlicher Bewegung (Mobilisation, Dehnung, Ausdauer usw.) und geistigem Training (Geschicklichkeit, Reaktion, Merkfähigkeit) zu vermitteln. Für interessierte Damen und Herren ab ca. 65 Jahren. Es ist nie zu früh und nie zu spät, körperliches und geistiges Älter werden so lange wie möglich zu verzögern. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung.

Margarete Kanefendt
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Musikschule , Kleiner Vortragssaal
EUR 36,00, Anmeldeschluss: 28.08.02
T61629

Gesundheitsgymnastik für Senior/innen I
Eine regelmäßige Gymnastik kann Ihr Wohlbefinden sehr verbessern. Probieren Sie es aus und lernen Sie sie schätzen. Zu dieser Gymnastik sind all diejenigen eingeladen, die ihren Körper mit kleinen Bewegungen von Kopf bis Fuß durcharbeiten möchten, um sich anschließend angenehm gedehnt, gekräftigt und entspannt zu fühlen. Verschiedene Kleingeräte bringen Vielfalt in das Übungsprogramm. Die Stunde klingt mit einer kurzen Entspannungsphase aus. In diesem Kurs treffen Sie auf sehr freundliche Teilnehmerinnen, die schon seit Jahren kommen. Wir freuen uns auf neue Damen! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung und Gymnastikschuhe. Nicht am 12.10., 19.10., 21.12. und 28.12. 2011

Nora Wieneke
Mi., 07.09.11 bis 18.01.12, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 x
21,3 UStd.
Universität Lüneburg, Gymnastikraum, Rotenbleicher Weg 67
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 28.08.11
T61636

Gesundheitsgymnastik für Senior/innen II
Nicht am 12.10., 19.10., 21.12. und 28.12. 2011

Nora Wieneke
Mi., 07.09.11 bis 18.01.12, 10.00 - 11.00 Uhr, 16 x
21,3 UStd.
Universität Lüneburg, Gymnastikraum, Rotenbleicher Weg 67
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 28.08.11
T61637

Auf einmal is(s)t alles anders
Wenn ein Familienangehöriger an Demenz erkrankt.
Es ist nicht leicht, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt. Weder für die Betroffenen, noch für die anderen Familienmitglieder. Wenn der Erkrankte weiterhin zu Hause wohnen kann, wird man versuchen, ihm so viel Lebensqualität wie möglich zu schaffen. Das ist bei der alltäglichen Belastung nicht immer einfach. Über eine sinnesintensive Ernährung können Sie mit einfachen Mitteln dem Betroffenen helfen, sich besser in „seiner Welt" zurechtzufinden und kleine Freuden im Alter zu erleben. Dieser Kurs soll Ihnen kleine Tipps zum Essen und Trinken geben, wenn auf einmal alles anders is(s)t.

Andrea Gieland
Di., 08.11.11, 18.00 - 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 10,00, Anmeldeschluss: 29.10.11
T61640

Advents-Köstlichkeiten aus der Bibel
Eine besinnliche Einstimmung besonderer Art
Advent: Zeit des Wartens auf die Ankunft, Zeit der Besinnung - aber auch Zeit der Hektik in der Vorweihnachtszeit. Dieser Nachmittag lädt ein, zu ein wenig Besinnung besonderer Art. Lebensmittel und Rezepte aus der Bibel werden vorgestellt, die Textstellen gemeinsam betrachtet und eine kleine Köstlichkeit aus der Bibel wird gemeinsam zubereitet und in adventlicher Runde abschließend genossen. Freuen Sie sich auf einen informativen und entspannten Adventsabend.

Andrea Gieland
Di., 13.12.11, 18.00 - 20.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg
EUR 10,00 Zzgl. EUR 2,50 als Lebensmittelumlage,
Anmeldeschluss: 03.12.11
T61641

Steuerpflicht für Rentner/innen
Seit 2005 müssen die Senioren/innen mindestens 50% ihrer Altersgelder versteuern. Aber nicht alle Rentner haben ihre Einkünfte beim Finanzamt gemeldet. Das Bundeszentralamt für Steuern hat alle Rentenversicherungsträger angewiesen, ab 01.10.09 sogenannte Rentenbezugsmitteilungen an die Finanzämter zu verschicken. Folglich erhält der Fiskus Einblick in alle Renten. Bereiten Sie sich auf Ihre Steuererklärung vor. Anhand der Vordrucke des Finanzamtes werden alle steuerrechtlichen Fragen erörtert.

Jens-Peter Finck
Mo., 31.10.11 bis 07.11.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10
Anmeldeschluss: 21.10.11
T41100DA

EDV UND MEDIEN

Einstieg in die EDV für Senioren/innen
Wollen Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln mithalten? Es ist nie zu spät! Keiner ist zu „alt", um den Umgang mit den neuen Medien zu lernen. In kleinen Lerngruppen, die etwa den gleichen Kenntnisstand haben, lernen Sie, ohne zu hetzen, den Umgang mit dem Computer.

Marlies Michaelis
Mo. / Mi., 19.09.11 - 10.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 09.09.11
T24600

Edeltraud Duschat
Di. / Do., 01.11.11 - 17.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 22.10.11
T24601

Einstieg in die EDV ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem Computer vertraut machen und die ersten Hürden überwinden möchten. Auch wenn Sie sich einen tragbaren Rechner (Laptop) zugelegt haben, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit ihm umgehen. Bringen Sie Ihren neuen elektronischen Begleiter gerne mit.

Reinhard Dehne
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20
Anmeldeschluss: 27.08.11
T24610AM

Aufbaukurs EDV für Interessierte mit Vorkenntnissen
Dieser weiterführende Kurs vertieft die im Grundkurs und durch eigene Erfahrungen erworbenen Kenntnisse. Bisher nicht behandelte Themen (z. B. Foto - oder Videobearbeitung, Umgang mit Musik, Grafikbearbeitung) bringt Ihnen dieser Kurs nahe. Auch Ihre Spezialthemen werden - soweit möglich nach Absprache mit dem Kursleiter bei Kursbeginn - gern aufgenommen. Vorkenntnisse: Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse.

Reinhard Dehne
Di., 15.11.11 bis 13.12.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 x
10 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 49,50, erm.: EUR 44,50
Anmeldeschluss: 05.11.11
T24623AM

Einstieg in die EDV
Für einen Einstieg mit dem Computer ist es nie zu spät! Keiner ist zu „alt", um den Umgang mit den neuen Medien zu lernen. Sie lernen, ohne zu hetzen, den Umgang mit dem Computer an vielen praktischen Beispielen.

Renate Vogt
Mo., 26.09.11 bis 28.11.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 7 x
21 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 16.09.11
T24611IL

Textverarbeitung mit WORD
EDV für die Generation 50+
Dieser Kurs wendet sich an Seniorinnen/Senioren, die am PC Texte erstellen und dazu grundlegende Funktionen der Textverarbeitung WORD kennen lernen, vertiefen und einüben möchten: Texte bearbeiten, formatieren und gestalten; Text und Textbausteine einfügen, umstellen, kopieren; Kopf- und Fußzeilen setzen; Tabellen anlegen; automatische Silbentrennung, Rechtschreibprüfung, Dokumentenvorlagen, Serienbrieffunktion ver-

wenden; Bilder/Fotos einfügen und mit den Werkzeugen der Grafiksymbolleiste bearbeiten. Außerdem werden Probleme beim Speichern, Kopieren und Wiederfinden von Dokumenten thematisiert. Grundkenntnisse in Windows sind wünschenswert.

Günther Trostorff
Do., 03.11.11 bis 08.12.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Bleckede, Schulzentrum Nindorfer Moorweg, PC 1, Neubau, Raum 608
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 24.10.11
T24625BL

Internet – Einstieg für Senioren/innen

Alle sprechen über das Internet. Was steckt dahinter? Sie erfahren etwas über den Aufbau des Internets, lernen, welches die Voraussetzungen sind, um ins Internet zu gelangen und wie man im Internet etwas findet (Suchmaschinen). Sie schreiben auch E-Mails und bekommen Antworten auf Ihre Fragen. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

Edeltraud Duschat
Mi. / Mo., 10.10.11 - 26.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 30.09.11
T24630

Hans-Jürgen Kast
Di. / Do., 06.12.11 - 20.12.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 26.11.11
T24631

Cafe Pausenbrot

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do.: 8 - 18 Uhr • Fr. 8 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 0 41 31 - 15 66 130

pausenbrot@vhs.lueneburg.de

Internet – Suchen und Buchen

Nutzen Sie die unendliche Informationsvielfalt des Internets für Ihre Reiseplanung und gehen Sie mit uns auf eine erste Entdeckungstour: Einführung Internetrecherche, Urlaubsziele, Flug- und Bahnauskünfte, Schiff- und Fährverbindungen, Bustouristik, Routenplaner, Unterkünfte, Abenteuer- und Sporturlaub u.a.; Reisen für Senioren, Last-minute-Reisen, medizinische und politische Informationen, Wetterdaten, Online-Buchungen

Edeltraut Duschat
Mo., 31.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Mi., 02.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 39,60, erm.: EUR 35,70
Anmeldeschluss: 21.10.11
T24636

E-Mail-Kurs – für Senioren/innen

Sie erlernen zunächst mit dem Programm Outlook die typischen Funktionen eines E-Mail-Programmes: das Erstellen, Versenden und Öffnen von E-Mails, Anfügen, Öffnen und Speichern von Anhängen, Adressbuch anlegen. In einem zweiten Schritt erstellen Sie Ihr eigenes E-Mail Konto bei einem freien Anbieter und setzen die bereits erworbenen Kenntnisse an diesem Konto anhand von Übungen um. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse.

Hans-Joachim Etzold
Mo., 14.11.11, 15.00 - 18.30 Uhr
Mi., 16.11.11, 15.00 - 18.30 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 39,60, erm.: EUR 35,70
Anmeldeschluss: 04.11.11
T24637

3-2-1 meins!
Kaufen bei eBay für Senioren/innen

Sie wollten immer schon einmal bei dem Auktionshaus eBay im Internet bieten und kaufen? In diesem Kurs erfahren Sie alles, was ein „versierter Käufer" wissen muss:

- ein Konto bei eBay anlegen, Angebote suchen, bieten, beobachten, Strategien zum Bieten
- Die Zahlungsabwicklung, welche Risiken gibt es, Vor - und Nachteile der verschiedenen Zahlungs - und Versandmöglichkeiten.

Voraussetzungen: Internetkenntnisse, eine E-Mail-Adresse. **Bitte mitbringen:** Ihre E-Mail-Adresse und das Passwort dazu.

Angela Schulz
Fr., 28.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 23,80, erm.: EUR 21,40
Anmeldeschluss: 18.10.11
T24639

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung für Senioren/innen

Dieser Kurs dreht sich rund ums digitale Fotografieren: Sie bekommen Tipps zum Fotografieren (Fotospaziergang) und lernen viel über die Funktionen Ihrer Kamera. Die fertigen Fotos übertragen Sie auf den PC. Mit der preisgünstigen Bildbearbeitungssoftware Photoshop Elements erfolgt dann die Bearbeitung:

- Korrektur von Bildern (Beschneiden, Helligkeit, Kontrast, rote Augen ...)
- das Versenden von Fotos per E-Mail (Größe reduzieren)
- Verwaltung der Bilder

Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera mit der Betriebsanleitung, alle Kabel und Steckkarten mit sowie einen USB-Stick.

Manfred Balzer
Di., 11.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Mi., 12.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Do., 13.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Fr., 14.10.11, 15.00 - 18.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30
Anmeldeschluss: 01.10.11
T24641

Workshop Seniorinnen/Senioren – Internet

Offener Workshop für Seniorinnen und Senioren zum Thema Internet. Wir treffen uns einmal im Monat, um unsere Kenntnisse frisch zu halten und Neues zu lernen. Internetkenntnisse werden vorausgesetzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - kommen Sie einfach zum Kurs! Die weiteren Termine werden individuell in der Gruppe abgestimmt. Sie können sie unter Tel.: 0 41 31 / 15 66 -0 erfragen.

Edeltraud Duschat
Di., 20.09.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 19,80,
Anmeldeschluss: 10.09.11
T24681

Workshop Seniorinnen/Senioren – WORD

Offener Workshop für Seniorinnen und Senioren zum Thema Textverarbeitung mit WORD. Wir treffen uns einmal im Monat, um unsere Kenntnisse frisch zu halten und Neues zu lernen. WORD-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - kommen Sie einfach zum Kurs! Die weiteren Termine werden individuell in der Gruppe abgestimmt. Sie können sie unter Tel.: 0 41 31 / 15 66 -0 erfragen.

Edeltraud Duschat
Do., 08.09.11, 15.00 - 17.30 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 14,95, Anmeldeschluss: 29.08.11
T24683

Computerclub für Senioren jeden Montag

Offener Workshop für Senioren jeden Montag, freier Einstieg, Gebühr 1,50 EUR je UST wird direkt beim Dozenten gezahlt. Vorkenntnisse PC/Internet werden vorausgesetzt. In diesem Workshop helfen sich Seniorinnen und Senioren gegenseitig unter der Betreuung des Dozenten.

Manfred Balzer
Mo., 05.09.11 bis 30.01.12, 15.00 - 18.00 Uhr, 26 x 104 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
Anmeldeschluss: 26.08.11
T24699

SPRACHEN

Englisch mit Muße

Englisch für Senior/innen

Endlich gibt es wieder ein spezielles Angebot für Senioren in Bardowick. Das Programm richtet sich nach den speziellen Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

Rudolf Wiener
Mi., 07.09.11 bis 23.11.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52010BA

Englisch für „echte" Anfänger/innen A1

Ein Kurs speziell für Senioren und Seniorinnen, die erste Englischkenntnisse erlernen möchten. In entspannter Lernatmosphäre erarbeiten wir Redewendungen, um sich zu begrüßen und vorzustellen, um die Herkunft zu erfragen, sich zu bedanken usw. Seien Sie mutig und wagen Sie den ersten Schritt in die Welt der englischen Sprache! 🕮 English network starter new edition

Christel Böhnke
Di., 13.09.11 bis 29.11.11, 08.55 - 10.25 Uhr, 10 x 20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 03.09.11
T52010IL

Englisch mit Muße A1/A2

Idealer Kurs zum Neuanfang nach einer längeren Lernpause. Vorkenntnisse sind erforderlich. In angenehmer Atmosphäre erarbeiten wir die Unit 3: „Moving away" .Es wird Ihnen Spaß machen! 🕮 English network, Bd. 2

Christel Böhnke
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 10.35 - 12.05 Uhr, 10 x 20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T52011IL

Bestattungsinstitut
HORN
Vorsorge · Überführung · Tag- und Nachtbereitschaft
Erd-, Feuer-, See- und Friedwaldbestattungen
☎ (04131) 26 42 80
21360 Vögelsen • Lüneburger Straße 5
☎ (04133) 22 37 31
21447 Handorf • Hauptstraße 5

Englisch mit Muße A1,1

Ohne Vorkenntnisse

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. 🕮 Fairway 1

Helga Niman
Fr., 09.09.11 bis 25.11.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 30.08.11
T52011

Englisch mit Muße A1,1

Ohne Vorkenntnisse

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. 🕮 Fairway 1

Janet Jankowski
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52012

Englisch mit Muße A1,3

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Das jeweilige Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margaret Sachse
Di., 06.09.11 bis 08.11.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 8 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52013

Janet Jankowski
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 12.00 - 13.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20, Anmeldeschluss: 28.08.11
T52014

Englisch mit Muße A1,5

Janet Jankowski
Mi., 07.09.11 bis 07.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 28.08.11
T52015

Englisch mit Muße A2,2

Janet Jankowski
Di., 06.09.11 bis 06.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 27.08.11
T52016

Englisch mit Muße A2,4

Janet Jankowski
Do., 08.09.11 bis 08.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 29.08.11
T52017

Englisch mit Muße B1

Janet Jankowski
Mo., 05.09.11 bis 12.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 26.08.11
T52018

Spanisch mit Muße

Spanisch mit Muße A1,1
Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit - oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „ Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. 🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 1.

Doris Wehrli
Fr., 09.09.11 bis 02.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53030

Spanisch mit Muße A1,2
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit - oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „ Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. 🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 3A/B

Doris Wehrli
Fr., 09.09.11 bis 02.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 30.08.11
T53031

Spanisch mit Muße A1,4
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit - oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „ Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. Caminos Neu Band 1 Unidad 4/5A

Doris Wehrli
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53032

Spanisch mit Muße A1,5
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen

Caminos Neu Band 1 Unidad 6A/B

Doris Wehrli
Mi., 07.09.11 bis 30.11.11, 16.15 - 17.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 28.08.11
T53033

Spanisch mit Muße A2,5
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, in dem ohne Zeit- und Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse der spanischen Sprache durch Spiele und Vokabeltraining vertieft und neue Strukturen erlernt werden. 🕮 Caminos 2 (neu) ab Unidad 6A Zusatzmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Do., 08.09.11 bis 24.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 29.08.11
T53035

Doris Wehrli
Mo., 05.09.11 bis 05.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40
Anmeldeschluss: 26.08.11
T53037

Chinesisch mit Muße

Chinesisch für Senior/innen
für Anfänger/innen ab 50 Jahre

Wir möchten über das Leben von Senioren in China und Deutschland sprechen. Nebenbei lernen wir die chinesische Sprache in Maßen kennen. Wir beschäftigen uns mit der chinesischen Schrift, da sie für das Kulturverständnis sehr wichtig ist. Außerdem erfahren Sie viel Neues über Land und Leute, Sitten und Gebräuche.

Hong Yan (Annie) Liang
Mi., 31.08.11 bis 16.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 21.08.11
T53304

Französisch mit Muße

Französisch ohne Vorkenntnisse A1,1 mit Muße
Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Schreibweise. Der Schwerpunkt liegt auf einer Verständigung im Alltag. 🕮 Voyages 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Françoise Hartemann-Schneider
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, ermäßigt: EUR 49,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54002

Französisch mit Muße A2,2
🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 8C/9.

Christine Krahmer
Fr., 16.09.11 bis 25.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 06.09.11
T54015

Französisch mit Muße A2,3
🕮 Voyages 2, Klett Verlag, ab Unité 3B/4.

Christine Krahmer
Do., 15.09.11 bis 24.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54017

🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 11.

Christine Krahmer
Fr., 16.09.11 bis 25.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 06.09.11
T54018

Französisch mit Muße B1,4
🕮 Voyages 3, Klett Verlag, ab Unité 3.

Christine Krahmer
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54024

Christine Krahmer
Di., 13.09.11 bis 22.11.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54025

Französisch Aufbaukurs B2
Un peu de tout, quelques textes divers, un peu de grammaire, une lecture et surtout beaucoup de plaisir à parler français. Material wird gestellt.

Françoise Hartemann-Schneider
Mi., 14.09.11 bis 30.11.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00

Anmeldeschluss: 04.09.11
T54028

Plaisir de dialoguer C1

Vous vous exprimez de façon claire sur des sujets actuels ou littéraires et vous aimez écouter des chansons. En même temps, vous essayez d'enrichir vos connaissances de grammaire et de vocabulaire. Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse.

Reinhild Zenz
Do., 15.09.11 bis 01.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 82,00, erm.: EUR 70,00
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54032

Vous aimez parler français C1

Alors, venez nous rejoindre pour discuter, lire (nouvelles, articles...) réviser des sujets de grammaire et écouter des chansons. Voraussetzung: ca 5 - 6 Jahre Schulfranzösisch oder Pont Neuf 2 abgeschlossen.

Marie Claude Ninnemann-Bourdet
Mi., 14.09.11 bis 07.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
Kalandstr. 31
EUR 82,00, erm.: EUR 70,00
Anmeldeschluss: 04.09.11
T54033

Italienisch mit Muße

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 3.

Ulrike Zimmermann
Di., 13.09.11 bis 13.12.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 03.09.11
T54105

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

Anhand von Übungen und Rollenspielen erweitern Sie Ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen.
📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 5/6.

Ulrike Zimmermann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x 24 UStd.
Kalandstr. 31
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 05.09.11
T54112

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,2 am Vormittag mit Muße

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele machen Sie sich mit der Sprache vertraut. 📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab Kap. 8.

Ulrike Zimmermann
Do., 15.09.11 bis 15.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x 24 UStd.
Kalandstr. 31
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80
Anmeldeschluss: 05.09.11
T54115

Italiano: Conversazione e ripasso C1 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre: ADESSO, das aktuelle Magazin auf Italienisch.

Donatella Nori-Werner
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T54130

Italiano: Conversazione e ripasso C1/C2 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

Donatella Nori-Werner
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T54131

Die Nr. 1
für unser
Zuhause.

fair versichert
VGH

Sprechen Sie mit
einer VGH Vertretung
oder Sparkasse vor Ort.

Finanzgruppe
Sparkasse
VGH
LBS
DekaBank

Hilfe in jeder Lebenslage

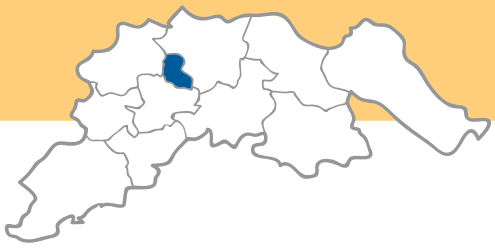
Fortbildung. Weiterbildung. Ausbildung.

Beruflich. Privat. Kulturell.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Alle Kurse im Landkreis Lüneburg auf einen Blick

Die Außenstellenkurse sind im Programmheft durch das jeweilige Kürzel (in Rot hinter der Kursnummer) gekennzeichnet.



vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Adendorf

Heike Gratzke • Tel.: 0 41 31 / 18 04 41 (bis 14.00 Uhr)
heike.gratzke@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T21113AD	Computerkurs für Frauen	06.09.11	42

Gesundheit und Ernährung

T32025AD	Yoga für Grundschulkinder	06.09.11	137
T32026AD	Hatha-Yoga	06.09.11	96
T32027AD	Mit Hormon-Yoga zu natürlicher Balance in den Wechseljahren	13.09.11	96
T32105AD	Qigong	05.09.11	98
T32106AD	Qi Gong	12.09.11	98
T32317AD	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)	13.09.11	101
T33005AD	Die sanfte Rücken- und Nackenschule	08.09.11	103
T33006AD	Beckenbodengymnastik	15.09.11	103
T33141AD	Fit für den Winter	29.08.11	106
T33142AD	Fit für den Winter	31.10.11	106
T33143AD	Fitness	01.09.11	106
T33144AD	Fitness	03.11.11	106
T33509AD	Es heißt Nia	13.09.11	108
T34717AD	Männerkochkurs: Männer an den Herd	01.09.11	114
T34718AD	Männerkochkurs: Männer an den Herd	06.10.11	114
T34719AD	Topf sucht Deckel	17.11.11	114

Kultur und Gesellschaft

T34523AD	Solaranlagen für Selbstbauer, Fachtheorie	10.09.11	112
T34525AD	Solaranlagen für Selbstbauer, Fachpraxis	17.09.11	112
T41580AD	Flötenunterricht für 6 - 10 Jährige	06.09.11	138
T41581AD	Gitarrenunterricht für Anfänger/innen	06.09.11	118
T41582AD	Gitarrenunterricht für Anfänger/innen	01.11.11	118
T41583AD	Gitarrenunterricht Aufbaukurs	06.09.11	118
T41584AD	Gitarrenunterricht Aufbaukurs	01.11.11	118
T41714AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	01.09.11	123
T41715AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	03.11.11	123
T41716AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	01.09.11	123
T41717AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	03.11.11	123
T41725AD	Einführung in die Digitalfotografie	05.11.11	125
T41763AD	Nähkurs	22.08.11	128
T41764AD	Nähkurs für Anfänger/innen	31.10.11	128
T41786AD	Töpfern	06.09.11	131
T41900AD	Weihnachtsbasteleien	08.11.11	133
T41901AD	Weihnachtsbasteleien	15.11.11	133

Sprachen

T52000AD	Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1	12.09.11	63
T52001AD	Englisch von Anfang an A1	06.10.11	64
T52002AD	Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1	12.09.11	64
T52003AD	Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1	15.09.11	64
T52010AD	Englisch mit Vorkenntnissen A2	15.09.11	66
T511AD	Englisch für Wiedereinsteiger A2	14.09.11	66
T52012AD	Englisch für Wiedereinsteiger A2	13.09.11	66
T52021AD	Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1	12.09.11	66
T52066AD	Practice makes perfect B1	13.09.11	69
T52080AD	Englisch von Anfang an A1- Bildungsurlaub	14.11.11	70
T52081AD	English Refresher I A2/B1 - Bildungsurlaub	28.11.11	70
T53028AD	Spanisch mit guten Vorkenntnissen A2	15.09.11	73
T54010AD	Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,4	13.09.11	77
T54360AD	Polnisch ohne Vorkenntnisse A1,1	13.09.11	85
T54364AD	Polnisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2	12.09.11	85

Amelinghausen

Edeltraut Bottner • Tel. 0 41 32 / 77 21
edeltraut.bottner@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T24122AM	Sag mal, wie geht...? MS Word 2000-2003	15.09.11	49
T24146AM	Sag mal, wie geht ...? MS Excel 2003	09.11.11	51
T24215AM	Bildbearbeitung am PC	14.09.11	54
T24610AM	Einstieg in die EDV- besonders für Senioren/innen	06.09.11	147
T24623AM	Aufbaukurs EDV- besonders für Senioren/innen	15.11.11	147
T25950AM	Bewerbungstraining	15.09.11	39
T25951AM	Bewerbungstraining	09.11.11	39

Gesundheit und Ernährung

T32027AM	Hatha Yoga am Vormittag	07.09.11	96
T32029AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	06.09.11	96
T32030AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	06.09.11	96
T32031AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	08.09.11	96
T32032AM	Hatha Yoga für Anfänger/innen (2. Teil)	07.09.11	96
T32110AM	Tai Chi	29.08.11	98
T32111AM	Tai Chi	31.10.11	98
T32318AM	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)	01.11.11	101
T33147AM	Fitness für jüngere Frauen	30.08.11	106
T33149AM	Fitness für ältere Frauen	30.08.11	106, 146
T33151AM	Fitness für Frauen	01.09.11	106
T33153AM	Fitness für Frauen	29.08.11	106
T33154AM	Fitness für Frauen	31.10.11	106
T34680AM	Mit Getreide kochen und braten	19.09.11	113
T34681AM	Bunte Vielfalt Hülsenfrüchte	24.10.11	113
T34682AM	Die schnelle Vollwert-Küche	19.09.11	113

Kultur und Gesellschaft

T41050AM	Chaos im Ranzen?	16.11.11	116
T41630AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Einsteiger 1	06.09.11	120
T41631AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Einsteiger 2	01.11.11	121
T41632AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 1	06.09.11	121
T41633AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 2	01.11.11	121
T41634AM	Line Dance - Wochendworkshop Einsteiger 1	10.09.11	121
T41635AM	Line Dance - Wochendworkshop Einsteiger 2	12.11.11	121
T41636AM	Line Dance - Wochendworkshop Aufbau 1	08.10.11	121
T41637AM	Line Dance - Wochendworkshop Aufbau 2	10.12.11	121
T41638AM	Line Dance - Wochendworkshop für Kinder & Jugendliche 1	11.09.11	139
T41639AM	Line Dance - Wochendworkshop für Kinder & Jugendliche 2	06.11.11	139

T41715AM	Experimentelle Malerei - Mal-Workshop	05.11.11	123
T41725AM	Grundlagen der Fototechnik	15.10.11	126
T41726AM	Grundlagen der Fototechnik	12.11.11	126
T41727AM	Fotografieren mit der Digitalkamera	03.09.11	126
T41728AM	Fotografieren mit der Digitalkamera	05.11.11	126
T41729AM	Bildgestaltung mit der Kamera	22.10.11	126
T41730AM	Bildgestaltung mit der Kamera	19.11.11	126
T41744AM	Umgang mit Motorkettensäge & Co.	09.12.11	127
T41763AM	Schöne Dinge nähen - Workshop	12.11.11	129
T41764AM	Nähen für Kids	23.09.11	139
T41765AM	Socken stricken	02.11.11	129
T41766AM	Hausschuhe stricken und filzen	17.11.11	129
T41767AM	Fäustlinge und Fingerhandschuhe stricken	23.11.11	129
T41782AM	„Steinstunden" - Speckstein Workshop	08.10.11	131
T41904AM	Adventskränze binden und gestalten	19.11.11	134
T41905AM	Kartonage - Fotoalbum oder Gästebuch	05.11.11	134
T41906AM	Kartonage-Ordner selbst herstellen	06.11.11	134

Sprachen

T52022AM	Englisch mit guten Vorkenntnissen B1/B2	12.09.11	66
T53000AM	Spanisch für Anfänger/innen und Schüler/innen	07.09.11	71, 139

Bardowick

Anna-Lena Schmidt • Tel. 0 41 31 / 12 01 70
anna-lena.schmidt@vhs.lueneburg.de

Gesundheit und Ernährung

T32032BA	Yoga für Grundschulkinder	05.09.11	137
T32034BA	Yoga für Grundschulkinder	31.10.11	137
T32035BA	Hatha-Yoga für Anfänger/innen	05.09.11	96
T32036BA	Hatha-Yoga für Anfänger/innen	31.10.11	96
T32037BA	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	05.09.11	96
T32038BA	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	31.10.11	96
T32041BA	Hatha-Yoga	21.09.11	96
T32042BA	Hatha-Yoga	21.09.11	96
T32044BA	Yoga on the go	24.09.11	96
T32303BA	Autogenes Training - Schnuppersamstag	22.10.11	101
T32325BA	Achtsame Meditationsübungen	19.11.11	101
T32330BA	Klangentspannungstag	19.11.11	102
T33503BA	Bauchtanz / Orientalischer Tanz	06.10.11	108
T33504BA	Bauchtanz / Orientalischer Tanz	07.10.11	108
T33524BA	Hula - Hawaiischer Tanz	15.10.11	109
T33525BA	Hula - Hawaiischer Tanz	19.11.11	109

Kultur und Gesellschaft

T41710BA	Landschaft mit Öl NEU	09.09.11	123
T41711BA	Zeichenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger NEU	09.09.11	123
T41721BA	Kalligrafie für Anfänger/innen	20.09.11	123
T41723BA	Kalligrafie - Humanistische Kursive	20.09.11	123
T41724BA	Kalligrafie - Gestalten mit Schrift	19.09.11	123
T41763BA	Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	01.11.11	129
T41906BA	Karten und Verpackungen	02.11.11	134
T41907BA	Fotoalbum als Weihnachtsgeschenk	23.11.11	134

Sprachen

T52000BA	Englisch mit geringen Vorkenntnissen	07.09.11	63
T52010BA	Englisch für Senior/innen	07.09.11	64, 149
T52018BA	Englisch mit Vorkenntnissen A2-B1	13.09.11	66
T53000BA	Spanisch für Anfänger/innen	07.09.11	71
T53034BA	Spanisch mit Vorkenntnissen A2,3	14.09.11	73
T54020BA	Französisch auffrischen A2/B1	15.09.11	78
T54226BA	Dänisch mit Vorkenntnissen A2,3	09.09.11	83

Bleckede

Jürgen Schulze • Tel. 0 58 52 / 977 - 15 (tagsüber)
juergen.schulze@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T24005BL	Einstieg in die EDV und Internet	26.09.11	47
T24124BL	Textverarbeitung in WORD	07.11.11	50
T24145BL	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen	23.01.12	51
T24625BL	Textverarbeitung mit WORD	03.11.11	148

Gesundheit und Ernährung

T32045BL	Kundalini Yoga	27.09.11	96
T32111BL	Qigong - Tagesseminar	24.09.11	98
T32112BL	Schutz vor Burnout- Streßmanagement durch Qi Gong	05.11.11	98
T32113BL	Qigong als Entschleunigung	26.11.11	98
T33114BL	Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	31.08.11	105
T33300BL	Schwimmunterricht für Kinder ab 5 Jahren	01.11.11	138
T33301BL	Schwimmunterricht für Kinder ab 5 Jahren	01.11.11	138

Kultur und Gesellschaft

T41585BL	Gitarrenkurs für Anfänger/innen	15.09.11	118
T41586BL	Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	15.09.11	118
T41712BL	Malkurs für Ausgeschlafene	29.09.11	124
T41713BL	Malkurs für Nachtschwärmer	22.09.11	124
T41714BL	Malerische Geschenke	05.11.11	124
T41715BL	Malen - Probierwochenende	11.11.11	124
T41725BL	Einführung in die Digitalfotografie	19.11.11	126
T41910BL	Flechtkurs	11.10.11	134

Sprachen

T52000BL	Englisch von Anfang an	27.09.11	63
T52060BL	Englisch Konversationskurs	28.09.11	69

Dahlenburg

Sabine Böttcher • 0 58 51 / 7380
sabine.boettcher@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T24009DA	Einstieg in die EDV und Textverarbeitung	01.11.11	47
T24146DA	Tabellenkalkulation - OpenOfficeCalc	02.11.11	51

Gesundheit und Ernährung

T32050DA	Yoga auf sanfte Art	31.10.11	96
T32051DA	Yoga auf sanfte Art	31.10.11	97
T32114DA	Qigong - ein sanftes Gesundheits- und Regenerationstraining	01.09.11	99
T33114DA	Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	30.08.11	105
T33161DA	Entspannung in Bewegung	05.09.11	106
T33163DA	Seniorengymnastik	07.09.11	146
T33164DA	Seniorengymnastik	02.11.11	146
T33165DA	Fit und Aktiv im Studio	15.09.11	106
T33166DA	Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche	15.09.11	106, 138
T33167DA	Fit und Aktiv im Studio 50+	14.09.11	146
T33168DA	Cardio - Fit	30.08.11	106
T33169DA	Cardio - Fit	01.09.11	106
T33611DA	Gewaltprävention für Kinder	04.11.11	138
T34001DA	Homöopathische Hausapotheke	12.09.11	110

Kultur und Gesellschaft

T41100DA	Steuerpflicht für Rentner/innen	31.10.11	116, 147
T41101DA	Vorsorge- und Betreuungsvollmacht mit Patientenverfügung	19.09.11	116

T41737DA	Pannenhilfe für Frauen	29.09.11	127
T41745DA	Umgang mit der Motorkettensäge & Co für die Brennholznutzung	04.11.11	127
T41754DA	Mähen mit der Sense	10.09.11	128
T41755DA	Das Jahr im Obstgarten	23.11.11	128
T41764DA	Nähkurs für Einsteiger/innen	28.09.11	129
T41766DA	Filzen mit Schafwolle	26.11.11	129
T41798DA	Burgen, Güter, Dörfer und Sonstiges in der SG Dahlenburg und Umgebung	17.09.11	132
T41909DA	Flechtkurs	10.10.11	134

Sprachen

T51001DA	Ins Gespräch kommen mit „Deutsch“	06.09.11	61
T52005DA	Englisch für Anfänger/innen A1	08.09.11	64
T52027DA	Englisch Refresher A2/B1	13.09.11	67
T54010DA	Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3	06.09.11	77

Gellersen

Inge Prüser-Winkel • Tel.: 0 41 31 / 60 61 00 (AB)
inge.prueser@vhs.lueneburg.de

Gesundheit und Ernährung

T32020GE	Lachyoga	01.11.11	95
T32055GE	Yoga am Vormittag	07.09.11	97
T32057GE	Yoga	06.09.11	97
T32059GE	Hatha Yoga	12.09.11	97
T32120GE	Qi Gong	13.09.11	99
T32122GE	Taiji und Qigong	13.09.11	99
T32340GE	Schminkkurs	26.11.11	102
T33005GE	Bauch, Beine, Po, Hüften, Rücken	13.09.11	103
T33301GE	Schwimmen für Erwachsene	20.09.11	108
T34225GE	Sauer macht nicht lustig, sondern krank!	17.11.11	112
T34605GE	Makrobiotik	02.11.11	112
T34690GE	Schnell, leicht, schmackhaft und glutenfrei kochen	19.09.11	113
T34692GE	Ernährung nach den 5 Elementen der traditionellen Chinesischen Medizin	21.09.11	114
T34719GE	Männer kochen NEU	13.09.11	114
T34720GE	Koch-Date - das Single Kochvergnügen	10.11.11	114

Kultur und Gesellschaft

T41585GE	Gitarre	05.09.11	118
T41586GE	Gitarrenkreis für Anfänger/innen	13.09.11	119
T41713GE	Aquarell- Gouache...auch kombiniert mit anderen Mal- /Zeichentechniken	08.09.11	124
T41714GE	Aquarell- Gouache...auch kombiniert mit anderen Mal- /Zeichentechniken	03.11.11	124
T41715GE	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	14.09.11	124
T41716GE	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	02.11.11	124
T41717GE	Malen nach Disney NEU	14.09.11	124, 139
T41718GE	Portraitzeichnungen nach Fotos NEU	19.11.11	124
T41719GE	Porzellanmalerei	10.09.11	124
T41720GE	Porzellanmalerei	01.10.11	124
T41748GE	Umgang mit der Motorkettensäge & Co.	12.11.11	127
T41764GE	Nähen	05.09.11	129
T41765GE	Taschen selbst genäht	07.11.11	129
T41902GE	Adventsdekorationen NEU	12.11.11	133
T41903GE	Adventsdekorationen NEU	13.11.11	133
T41912GE	Bridge für Anfänger/innen oder mit geringen Vorkenntnissen	13.09.11	134
T61571GE	Gedächtnistraining für die Generation 50 plus am Vormittag	05.10.11	144
T61572GE	Gesprächsrunde Reppenstedt für die Generation 50plus	07.10.11	144

Sprachen

T52029GE	Refresherkurs B1/B2	06.09.11	67
T53000GE	Spanisch für Anfänger/innen und Schüler/innen	04.10.11	71, 140
T54012GE	Französisch mit Vorkenntnissen A1	14.09.11	78
T54027GE	Französisch mit guten Vorkenntnissen B2	15.09.11	78
T54228GE	Dänisch Konversation A2	12.09.11	83
T54229GE	Dänisch Konversation A2	31.10.11	83

Ilmenau

Katharina Esther Gottschling • Tel. 0 41 31 / 40 74 64
katharina.gottschling@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T24611IL	Einstieg in die EDV für Seniorinnen und Senioren	26.09.11	148
T24704IL	eJunior Basis: Mach mit am PC	27.09.11	137

Gesundheit und Ernährung

T32066IL	Kinderyoga für Grundschulkinder	14.09.11	137
T32067IL	Hatha-Yoga	05.09.11	97
T32068IL	Yoga zum Kennenlernen - am Samstag	17.09.11	97
T32069IL	Yoga zum Kennenlernen - am Samstag	24.09.11	97
T32070IL	Yoga am Vormittag	27.10.11	97
T32071IL	Yoga zum Ausklang der Woche am Freitag	28.10.11	97
T32125IL	Gesundheitsschützendes Qigong	26.11.11	99
T33007IL	Dem Rücken Gutes tun!	19.09.11	103
T33118IL	Pilates - Basiskurs	07.09.11	105
T33119IL	Pilates - Aufbaukurs	07.09.11	105
T33527IL	Energy Dance	15.09.11	109

Kultur und Gesellschaft

T41580IL	„Boomwhackers“	19.09.11	138
T41765IL	Socken stricken für Anfänger/innen	08.09.11	129
T41785IL	Kreatives Gestalten mit Ton	05.09.11	131
T41786IL	Schnuppersamstag Töpfern	15.10.11	131
T41787IL	Töpferkurs für Kinder	31.10.11	139
T41788IL	Töpfern für Kinder	10.10.11	139
T41789IL	Töpfern für die Kleinen	28.11.11	139
T41907IL	Buchbindewerkstatt	10.11.11	134

Sprachen

T52010IL	Englisch für „echte“ Anfänger/innen A1	13.09.11	64, 149
T511IL	Englisch mit Muße A1/A2	15.09.11	65, 149
T52020IL	Englisch am Vormittag I - A2	13.09.11	66
T52022IL	English for advanced learners B2	15.09.11	67
T53002IL	Spanisch A1,1	14.09.11	72

Neuhaus

Dieter Hublitz c/o Isabel Gerstl • 0 41 3 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Gesundheit und Ernährung

T32130NE	Qigong - chinesische Heilgymnastik für Anfänger/innen	08.09.11	99
T32132NE	Qigong für Fortgeschrittene	08.09.11	99

Kultur und Gesellschaft

T41580NE	Flötenunterricht für Kinder	14.09.11	138
T41610NE	Ein Nachmittag mit Sankt-Martins und Laternenliedern	07.11.11	122, 138
T41611NE	Ein Nachmittag mit Advents- und Weihnachtsliedern	05.12.11	122, 138
T41756NE	Gartengestaltung mit Blumen und blühenden Sträuchern	08.10.11	128

Sprachen

T52000NE	Englisch von Anfang an A1	05.09.11	64

Ostheide

Marita Betzenberger • Tel. 0 41 37 / 80 08 -0
marita.betzenberger@vhs.lueneburg.de

Gesundheit und Ernährung

T320710S	Yoga auf sanfte Art	01.11.11	97
T320720S	Hatha Yoga für Anfänger/innen	08.09.11	97
T320730S	Hatha Yoga für Anfänger/innen	08.09.11	97
T320750S	Hatha Yoga	05.09.11	97
T323190S	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	21.09.11	101
T330080S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	24.08.11	103
T330090S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	24.08.11	103
T330100S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	24.08.11	103
T330110S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.10.11	103
T330120S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.10.11	104
T330130S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.10.11	104
T330140S	Wirbelsäulengymnastik	06.09.11	104
T330150S	Wirbelsäulengymnastik	30.08.11	104
T330160S	Wirbelsäulengymnastik	01.11.11	104
T330170S	Wirbelsäulengymnastik	01.11.11	104
T330180S	Wirbelsäulengymnastik	22.08.11	104
T330190S	Wirbelsäulengymnastik	22.08.11	104
T330200S	Wirbelsäulengymnastik	24.08.11	104
T330210S	Wirbelsäulengymnastik	24.08.11	104
T330220S	Wirbelsäulengymnastik	24.08.11	104
T330230S	Wirbelsäulengymnastik	31.10.11	104
T330240S	Wirbelsäulengymnastik	31.10.11	104
T330250S	Wirbelsäulengymnastik	02.11.11	104
T330260S	Wirbelsäulengymnastik	02.11.11	104
T330270S	Wirbelsäulengymnastik	02.11.11	104
T330280S	Wirbelsäulengymnastik	01.09.11	104
T347260S	Feinste Pralinen selbst gemacht NEU	22.11.11	114
T347270S	Ich kann das auch! Kochen mit und für Kinder/n	20.09.11	114,138
T347280S	Mit allen Sinnen - kleine Küchenexperimente	11.10.11	114, 138

Kultur und Gesellschaft

T417140S	Aquarellmalkurs für Erwachsene NEU	06.09.11	124
T417150S	Das Portrait NEU	10.09.11	125
T417160S	Manga - Zeichenkurs	06.09.11	139
T417310S	Einführung in die Digitalfotografie - Wochenenkurs	08.10.11	127
T417660S	Kreatives Filzen	12.11.11	130

Sprachen

T520000S	Englisch von Anfang an	28.09.11	64

Scharnebeck

Karl-Heinz Herz • Frau Schultz • Tel.: 0 41 36 / 907 -28
karl.heinz.herz@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

T24009SC	Computer Grundkurs	16.09.11	47
T24010SC	Workshop „Jetzt räum' ich meinen PC auf"	03.11.11	47
T24125SC	Einführung in die Textverarbeitung mit Word	27.09.11	50
T24146SC	OpenOffice.org Calc / Microsoft Excel - Einführung	15.09.11	

Gesundheit und Ernährung

T32075SC	Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)	23.08.11	98
T32076SC	Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)	13.09.11	98
T32145SC	Taiji-Quan	15.09.11	99
T32146SC	Taiji-Quan	15.09.11	99
T32147SC	Taiji-Quan	03.11.11	99
T32148SC	Taiji-Quan	03.11.11	99
T33031SC	Wirbelsäulengymnastik	25.08.11	104
T33032SC	Wirbelsäulengymnastik	25.08.11	104
T33033SC	Wirbelsäulengymnastik	03.11.11	104
T33034SC	Wirbelsäulengymnastik	03.11.11	104
T33035SC	Rückenfit - Gesundheitsgymnastik	29.09.11	104
T33120SC	Pilates - Basiskurs	21.09.11	105
T33121SC	Pilates - Aufbaukurs	21.09.11	105
T33126SC	Yogilates - Yoga und Pilates	21.09.11	106
T33176SC	Fit durchs Leben	23.08.11	107
T33177SC	Fit durchs Leben	23.08.11	107
T33178SC	Fit durchs Leben	01.11.11	107
T33179SC	Fit durchs Leben	01.11.11	107
T33305SC	Schwimmen, Seepferdchenkurs	23.09.11	
T33309SC	Schwimmen: Bronzekurs	23.09.11	
T34114SC	Informationsabend Reiki	07.10.11	110
T34115SC	Reiki Grad I	19.11.11	110

Kultur und Gesellschaft

T41714SC	Workshop „Creative Bilder fürs Baby/Kinderzimmer"	08.10.11	125
T41715SC	„Creative Bilder fürs Baby/Kinderzimmer"	28.09.11	125
T41716SC	Workshop „Acrylmalerei"	05.11.11	125
T41717SC	„Acrylmalerei"	20.10.11	125
T41742SC	Umgang mit der Motorkettensäge & Co.	21.10.11	127
T41765SC	Blaudruck/ Stoff-Handdruck	29.10.11	130
T41766SC	Blaudruck/ Stoff-Handdruck	19.11.11	130

Sprachen

T52010SC	Englisch mit Vorkenntnissen A2	15.09.11	66
T52021SC	Englisch mit Vorkenntnissen	15.09.11	66
T53000SC	Spanisch ohne Vorkenntnisse A1	07.09.11	72
T53009SC	Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3	08.09.11	72
T53019SC	Spanisch mit Vorkenntnissen A1,5	05.09.11	73
T53021SC	Spanisch mit Vorkenntnissen A1,8	06.09.11	73
T54223SC	Dänische Lieder	29.11.11	82
T54224SC	Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1,4	13.09.11	82
T54225SC	Dänisch mit Vorkenntnissen A2	13.09.11	83

SO MELDEN SIE SICH AN!

Volkshochschule REGION Lüneburg • Geschäftsstelle: Haagestr. 4 • Telefon (Zentrale): 0 41 31/15 66 – 0 • www.vhs.lueneburg.de

Anmeldezeiten

Ihre Anmeldung nehmen wir täglich während unserer Geschäftszeiten (siehe unten) entgegen.

- persönlich
- auf den vorgedruckten Anmeldekarten (letzte Seite)
- telefonisch (0 41 31 / 15 66 – 0)
- per Fax (0 41 31 / 15 66 – 150)
- per E-Mail (vhsinfo@vhs.lueneburg.de)
- auf unserer Internetseite: www.vhs.lueneburg.de

Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen.

Zahlungsweise

Grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren.

Die Zahlungsweise erfolgt grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren. Sollte dies nicht vereinbart sein, wird gegen eine Aufwandsentschädigung von EUR 3,00 eine Rechnung mit Überweisungsauftrag erstellt. Ohne Aufschlag sind sowohl Barzahlung (während der Öffnungszeiten im Kundenservice Haagestr. 4, Lüneburg) bzw. Überweisung (unter Angabe von Kursnummer und Teilnehmername) möglich – beides vor dem 3. Kurstag bzw. bei Kurzveranstaltungen vor Kursbeginn.

Wann wird gezahlt?

Bei Lastschrifteinzug und Rechnungsstellung ca. nach dem 3. Kurstag bzw. bei Wochenend- und Tagesveranstaltung nach dem Kurs.

Bei Barzahlung muss die Gebühr bis zum 3. Kurstag bzw. bis zu Beginn gezahlt werden.

Ermäßigungen

- Schüler / Studenten
- Auszubildende / Wehrpflichtige / Zivildienstleistende
- Empfänger von ALG I oder II
- Wohngeldberechtigte
- Sozialhilfeempfänger
- Inhaber eines Seniorenpasses
- Inhaber der Giro-Privileg-Karte der Sparkasse (gilt nicht für Lehrgänge)

Alle Ermäßigungen können nur im Kundenservice beantragt und bewilligt werden. Dieses muss für jedes Semester neu beantragt werden. Ermäßigungen können nicht nachträglich gewährt werden.

Geschäftszeiten

Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	08.30 bis 12.00 Uhr

Teilnahmebescheinigungen

Eine Teilnahmebescheinigung können Sie nach Kursende im Kundenservice anfordern oder abholen, jedoch erst nach Begleichung der Forderungen und wenn Sie regelmäßig teilgenommen haben.

Findet mein Kurs statt?

Wenn Sie uns Ihre Anmeldung zusenden, erfolgt keine Bestätigung. Wir informieren Sie nur, wenn der gewünschte Kurs nicht stattfindet.

Ferienregelung

Während der Schulferien

Herbstferien	vom 17.10 – 29.10.11
Weihnachtsferien	vom 23.12. – 04.01.2012
	und an den gesetzlichen Feiertagen
	findet in der Regel kein Unterricht statt.

Datenschutz

Zu Zwecken der Vertragsdurchführung erhebt, übermittelt, speichert und nutzt die VHS die personenbezogenen Daten der Teilnehmer/innen. Näheres entnehmen Sie bitte den AGB´s (Seite 160)

Lehrplanänderungen

Der Wechsel von Unterrichtsräumen bleibt der Volkshochschule vorbehalten. Die aktuellen Räume entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Abmeldung

Abmelden können Sie sich spätestens **am Tag des Anmeldeschlusses** im Kundenservice. Abmeldungen nach dem Anmeldeschluss oder Fernbleiben der Veranstaltung werden mit 50% Ausfallentgelt der Kursgebühr in Rechnung gestellt. **Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.**

So erreichen Sie uns:

Zentrale:	0 41 31 / 15 66 – 0
Telefax:	0 41 31 / 15 66 –1 50
Email:	vhsinfo@vhs.lueneburg.de
Jan Peter Stolze	0 41 31 / 15 66 – 122
	jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de
Rabea Grimm	0 41 31 / 15 66 – 121
	rabea.grimm@vhs.lueneburg.de
Isabel Gerstl	0 41 31 / 15 66 – 119
	isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Volkshochschule REGION Lüneburg
Haagestr. 4
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 15 66 – 0
Fax: 0 41 31 / 15 66 – 150
Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de
Internet: www.vhs.lueneburg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Lüneburg
BLZ: 240 501 10
Konto-Nr.: 84715

Eine Einrichtung der
Gemeinnützigen Bildungs – und Kultur GmbH Hansestadt und Landkreis Lüneburg
Am Ochsenmarkt
21335 Lüneburg

Geschäftsführer: Peter Koch
Aufsichtsratsvorsitzender: Eckard Neubauer

Steuernummer: 33/270/00923
Handelsregister: HRB: 200405
Amtsgericht Lüneburg

www.vhs.lueneburg.de

Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de | **Newsletterbestellung:** newsletter@vhs.lueneburg.de | **Qualitätssicherung:** qualitaet@vhs.lueneburg.de

Öffnungszeiten:

Vom 22.08.	Montag	08.30 bis 18.00 Uhr
bis 09.09.11	Dienstag bis Donnerstag	08.30 bis 17.00 Uhr
	Freitag	08.30 bis 14.00 Uhr

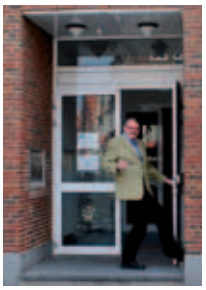
Vom 12.09.	Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
bis 06.01.12	Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	Montag bis Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr

Herbstferien	vom 17.10. – 29.10.11
Weihnachtsferien	vom 23.12.11 – 04.01.12

So finden Sie uns:

In unmittelbarer Nähe zur
Geschäftsstelle in der Haagestrasse 4 befinden sich folgende Unterrichts- und Seminarräume:

2 **VHS: Kalandstrasse**
Sprachen und Integration



3 **VHS: Am Sande 5**
Jugendcoach

4 **VHS: Am Sande 40**
Schulungsraum

VHS REGION Lüneburg erneut qualitätstestiert

Die VHS REGION Lüneburg arbeitet qualitätvoll und stellt dies auch unter Beweis. Sie nahm am 23. Oktober 2008 eine wichtige Hürde, indem sie von einem unabhängigen Institut nach dem Qualitätsmanagementverfahren „Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung" (LQW) zertifiziert wurde. In einem über einjährigen intensiven Prozess haben die Mitarbeiter/innen in vielen gemeinsamen Workshops und Arbeitsgruppen die qualitativen Anforderungen erarbeitet.

Damit wurden auch die Grundlagen der neuen VHS REGION Lüneburg entwickelt bzw. festgelegt, die nun in der Praxis mit Leben erfüllt werden: Es entstanden ein Leitbild, eine Definition gelungenen Lernens, Schlüsselprozesse, Beurteilungskriterien für diverse Aspekte des Kursangebots, des Lehrens, der Infrastruktur sowie Verfahren zur Bedarfsermittlung, zur Evaluation, zur Leitung und zum Controlling. All dies mit dem Ziel, den Kundinnen und Kunden Instrumente für ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung zur Verfügung zu stellen.

Die erneute erfolgreiche Zertifizierung versteht die sich selbst als lernende Organisation begreifende Volkshochschule als eine Zwischenetappe einer kontinuierlichen Weiterentwicklung. Die LQW-Testierung dient gemäß Niedersächsischem Erwachsenenbildungsgesetz (EBG) als Nachweis dem Land Niedersachsen gegenüber und stellt die Voraussetzung für den Erhalt der Landesförderung dar. Bisher hatten die beiden Volkshochschulen in Stadt und Kreis separat ihr Qualitätszertifikat erworben, das regelmäßig alle 4 Jahre erneuert werden muss.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

Die VHS REGION Lüneburg ist wie viele andere Bildungsträger in mehrere Qualitätsnachweissysteme eingebunden. Für andere Auftraggeber, z.B. die Agentur für Arbeit und dem Jobcenter, ist die AZWV-Zertifizierung (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zwingendes Vergabekriterium. Die VHS REGION Lüneburg und eine Vielzahl von Lehrgängen und Kursen sind danach zertifiziert, um die Teilnahme per Bildungsgutschein zu ermöglichen.

Inserentenverzeichnis

ART creativ Lang	123	Gfa	42	LüWoBau	119
BARMER Lüneburg	111	gigroup	33	Neue Arbeit	159
Bestattungsinstitut Horn	149	Haus Schnede Inhalt		Malerei KG	132
Biosphärium	121	Systempartner	55	OTTO & OTTO	Inhalt
Buchhandlung Am Markt	71	Heilpraktiker Kahmann	107	Pfauenauge	125
Buchhandlung Das Buch	65	Heilpraktikerin Gertrud Meier	103	Piano Dilger	Inhalt
Buchhandlung Perl	79	Kaul, Christina, Malerei	139	Praxis für psycholog. Astrologie	129
Bürofachhandel Eggert	105	Kinderhaus Hollerbusch	Inhalt	SCALA	77
Campus Management	117	Kosmos Apotheke	109	Sparkasse Lüneburg	49
Deerberg	Umschlag	VGH	151	Sparkasse Immobilienzentrum	Inhalt
Dt. Gesellschaft f. Int. Zus.arbeit	74	Lebenshilfe	127	Theater Lüneburg	Umschlag
Gesundheitsholding	Umschlag	Lüdeking Studio	39		

neue arbeit
LÜNEBURG UELZEN
Diakonische Gesellschaft für Arbeit und Bildung

www.neue-arbeit-lueneburg.de

CAFÉ & KIOSK IM KURPARK

ganzjährig geöffnet! Saison: April - September 10^{00}-20^{00} Uhr • Oktober - März 10^{00}-18^{00} Uhr

Lassen Sie sich bei Ihrer persönlichen oder betrieblichen Feier und Veranstaltung in stilvollem Ambiente verwöhnen.

Telefon 0163 - 699 60 65 • eMail: kurpark@neue-arbeit-lueneburg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragsschluss
Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
Durch Anmeldung zu einer Veranstaltung der Volkshochschule REGION Lüneburg (nachstehend VHS genannt) oder Zahlung des Teilnehmerentgeltes einerseits und Annahme durch die VHS andererseits wird ein privatrechtlicher Vertrag geschlossen. Es besteht die Möglichkeit sich
- persönlich
- schriftlich (Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes)
- telefonisch (0 41 31 / 15 66 - 0)
- per Fax (0 41 31 / 15 66 - 150)
- per Email (vhsinfo@vhs.lueneburg.de)
- oder auf unserer Internetseite (www.vhs.lueneburg.de) anzumelden.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.
Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen. Sie können auch durch einen bevollmächtigten Dritten erfolgen. Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angegeben stattfindet.

2. Entgelt
Das vereinbarte Teilnahmeentgelt wird bei Veranstaltungsbeginn fällig.
Mögliche Zahlarten:
- per Lastschrift
- Barzahlung im Kundenservice
- per Überweisung

Nach dem 3. Kurstag wird gegen eine Aufwandsentschädigung von EUR 3,00 eine Rechnung mit Überweisungsauftrag erstellt, sofern weder ein Lastschrifteinzugsverfahren vereinbart, noch die offen stehende Gebühr vollständig beglichen worden ist.

Die Rücklastschriftgebühren durch ein vereinbartes, gescheitertes Lastschrifteinzugsverfahren werden an den Teilnehmer/in in entstandener Höhe weiterberechnet.

Das Entgelt muss auch dann gezahlt werden, wenn der Kurs nur einmal besucht wurde.
Bei Fernbleiben von der Veranstaltung oder Abmelden nach dem jeweils ausgeschriebenen Anmeldeschluss werden 50% der Kursgebühr in Form eines „Ausfallentgeltes" erhoben.
Wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall der Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann, wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Bei Ausfall einer Veranstaltung wird das gegebenenfalls vorab entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückerstattet.

3. Ermäßigungen
Folgende Personen können unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Anmeldung, spätestens jedoch bis Kursbeginn, einen Antrag auf Ermäßigung stellen, sofern der Kurs eine Ermäßigung vorsieht: Schüler/innen, Studenten/innen, Auszubildende, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Menschen, die ein freiwilliges oder ökologisches Jahr ableisten, Empfänger/innen von ALG I oder II, Wohngeldberechtigte, Sozialhilfeempfänger/innen, Inhaber/innen der GIRO-PRIVILEG-Karte der Sparkasse Lüneburg (gilt nicht für Lehrgänge). Ermäßigungen müssen für jedes Semester neu beantragt werden. Eine rückwirkende Gewährung erfolgt nicht.

4. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung im jeweils aktuellem Kursangebot. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

5. Prüfungen, Bescheinigungen
Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtseinheiten besucht wurden. Ein Anspruch auf eine Teilnahmebescheinigung besteht jedoch generell erst nach Begleichung der Forderungen. Die erste Teilnahmebescheinigung ist kostenfrei. Für jede weitere werden bei Selbstabholung EUR 3,00 und bei Versand EUR 4,00 berechnet. Ein Versand erfolgt nur bei Vorauszahlung.

6. Rücktritt vom Vertrag
Teilnehmer/innen
Ein kostenfreier Rücktritt ist nur im Rahmen der ausgewiesenen Anmeldefristen möglich.
Bei Fernbleiben von der Veranstaltung oder Abmelden nach dem jeweils ausgewiesenen Anmeldeschluss werden 50% des Entgeltes erhoben.
Bei Schulabschluss - und weiteren Lehrgängen gelten abweichende Regelungen, die ggf. in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.
Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht wirksam.
Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

VHS
Die VHS behält sich vor, einzelne im Veranstaltungsprogramm aufgeführte Veranstaltungen nicht durchzuführen, wenn die zur Verfügung stehenden Finanzmittel nicht ausreichen. Die VHS kann vom Teilnahmevertrag zurücktreten, wenn sich der Teilnehmer/innen in Zahlungsverzug befindet und eine Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Ferner kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, wenn nach Ende der Anmeldefrist die Mindestzahl von Teilnehmer/innen nicht erreicht ist. Abweichend hiervon kann die VHS auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Aufzahlung und / oder Veranstaltungskürzung vereinbart wird. Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung besteht nicht. Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigen Grund kündigen.

Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations - bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm - und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks - oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer/innen auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
- Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Organisatorische Änderung
Vorbehalten bleiben der VHS, Programmänderung aus aktuellem Anlass, sowie der Wechsel der ausgeschriebenen Kursleitung und Unterrichtsräumen. Daraus entsteht kein Recht zur außerordentlichen Kündigung. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines/r Dozenten/in), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 2 „Entgelt" dieser AGB. Die Veranstaltungen werden häufig nicht in VHS-eigenen Räumen durchgeführt. Die jeweiligen Hausordnungen sind einzuhalten. Grundsätzlich darf in den Unterrichtsstätten nicht geraucht und keine alkoholischen Getränke zu sich genommen werden. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet. Handys sind während des Unterrichts ab - bzw. stumm zu schalten.

8. Datenschutz
Zu Zwecken der Vertragsdurchführung erhebt, übermittelt, speichert und nutzt die VHS die personenbezogenen Daten der Teilnehmer/innen. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Aktuelle Informationen über die Datenerhebung erfahren Sie bei der VHS. Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben und verpflichtet sich, ihre Mitarbeiter und Dritte, durch welche die Aufträge ausgeführt werden, chriftlich zur Geheimhaltung und Wahrung des Datengeheimnisses nach § 5 BDSG zu verpflichten. Die VHS gewährleistet, dass das System und die von den Teilnehmer/innen übermittelten Daten nach dem derzeitigen Stand der Technik hinreichend gesichert werden.

9. Haftung
Die Haftung der VHS beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Insbesondere erfolgt keine Haftung bei Verlust von Gegenständen, Diebstahl oder Unfall. Die VHS schließt jegliche Haftung für Schäden an selbst mitgebrachten elektronischen oder elektrischen Geräten oder deren Verlust aus. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

10. Urheberschutz
Fotografieren, Filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keinster Weise vervielfältigt werden.

11. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen
Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

12. Gültigkeit
Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

13. Bankverbindung
Sparkasse Lüneburg • BLZ: 240 501 10 • Kto: 84715

Widerrufsrecht
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule REGION Lüneburg, Haagestr. 4, 21335 Lüneburg, Fax: 0 41 31 / 15 66 150, E-Mail: vhsinfo@vhs.lueneburg.de.

Widerrufsfolgen
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. In der Regel können Sie uns die empfangene Leistung, die Veranstaltung, nicht zurückgewähren; in diesem Fall müssen Sie uns Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen Sie innerhalb von 30 Tagen nach Absendung Ihrer Widerrufserklärung erfüllen. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir mit der Ausführung der Dienstleistung, also mit der Durchführung der Veranstaltung, mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Ende der Widerrufsbelehrung
Stand: 07/2011

Erscheinungsweise: zweimal im Jahr | **Auflage:** 90.000 | Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Stadt - und Landkreis Lüneburg
Herausgeber: VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, 21335 Lüneburg | **Verantwortlich:** Gerhard Cassens, Leiter der VHS REGION Lüneburg | **Geschäftsführer:** Peter Koch

Aufsichtsrat: Prof. Dr. Hartwig Donner, Karlheinz Fahrenwaldt, Stefanie Voss-Freytag, Heike Gratzke, Manfred Harms, Irene Kuckulies, Kai-Ralf Kunath, Dr. Andreas Liebert, Ulrich Löb, Brigitte Mertz, Manfred Nahrstedt, Eckhard Neubauer, Rolf Rehfeldt, Karin-Ose Röckseisen, Dr. Gerhard Scharf, Christiane Scholl, Thomas Wiebe.
Fotos: (Titel:) Heidrun Peithmann. Team: www.tonwert21.de | gd | ck | **Anzeigen:** ADS & more. Karin Greife, www.adsandmore.de
Druck: v. Stern'sche Druckerei GmbH & Co KG, Lüneburg.

Alle Rechte vorbehalten | Nachdruck nur mit schriftl. Genehmigung der VHS | Alle Angaben ohne Gewähr | Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.
Die VHS REGION Lüneburg ist eine Einrichtung der Bildungs – und Kultur gemeinnützige GmbH Hansestadt Lüneburg/Landkreis Lüneburg.